

Viivi Toropainen

# LISÄÄ LIIKUNTAA PÄIVÄKOTIPÄIVIIN

liikuntaopas varhaiskasvattajille

Opinnäytetyö  
Sosionomi

2018

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Viivi Toropainen	Sosionomi (AMK)	Elokuu 2018
<b>Opinnäytetyön nimi</b>		41 sivua 7 liitesivua
Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin Liikuntaopas varhaiskasvattajille		
<b>Toimeksiantaja</b>		
Kaksi mikkeliäistä päiväkotia		
<b>Ohjaaja</b>		
Kati Vapalahti		
<b>Tiivistelmä</b>		
<p>Opinnäytetyössä kehitettiin liikuntaopas työvälineeksi liikunnan lisäämiseen päiväkotipäiviin. Tavoitteena oli kehittää päiväkotien liikuntakasvatusta ja vahvistaa varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen taitoja ja tätä kautta lisätä lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana. Opinnäytetyö tehtiin yhteistyössä kahden mikkeliäisen päiväkodin kanssa. Opinnäytetyön toiminnallinen osuus muodostuu varhaiskasvattajien kanssa tehdystä nelikenttätöskentelystä, havainnoinneista ja liikuntaoppaan kokoamisesta.</p>		
<p>Liikuntaoppaan sisältöjen luomisessa käytettiin apuna varhaiskasvattajilta nelikenttätöskentelyssä tulleita ideoita, havainnoinneissa esille nousseita seikkoja sekä alan kirjallisuutta. Liikuntaopas sisältää vinkkejä liikunnan lisäämiseksi päiväkodin arkeen, lasten omaehtoisen liikunnan tukemiseen ja liikuntakasvatukseen. Opas on suunnattu kaikille varhaiskasvattajille ja sen sisällöt ovat helposti sovellettavissa erilaisten päiväkotien tiloihin ja arkeen.</p>		
<p>Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostuu liikunnan merkityksestä lasten kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Teoreettisessa osuudessa paneudutaan liikunnan fyysisiin, psyykkisiin ja sosiaalisiin hyvinvoinnin vaikutuksiin, sekä liikuntaan ja liikuntakasvatukseen päiväkodeissa. Teoreettinen viitekehys tarkastelee myös lasten omaehtoista liikkumista, ohjattua liikuntaa ja varhaiskasvatuksen tarjoamia liikkumisympäristöjä.</p>		
<p>Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelmassa on esitetty yhdeksi tavoitteeksi se, että lapset liikkuvat vähintään kaksi tuntia päivässä. Kansallisella tasolla tarkasteltuna tämä tavoite ei toteudu läheskään jokaisen varhaiskasvatusikäisen lapsen kohdalla. Alle puolet varhaiskasvatusikäisistä lapsista ylittää riittävään fyysiseen aktiivisuuteen päivittäin. Riittävä fyysinen aktiivisuus tukee lapsen normaalia kasvua ja kehitystä. Näin ollen opinnäytetyön aihe on ajankohtainen ja sille on selkeä tarve varhaiskasvatuksessa.</p>		
<b>Asiasanat</b>		
varhaiskasvatus, liikunta, liikuntakasvatus, liikuntaopas		

Author (authors)	Degree	Time
Viivi Toropainen	Bachelor of Social Sciences	August 2018
<b>Thesis title</b>		41 pages 7 pages of appendices
More physical activities in the kindergarten Physical activity guide for early childhood educators		
<b>Commissioned by</b>		
Two kindergartens in Mikkeli		
<b>Supervisor</b>		
Kati Vapalahti		
<b>Abstract</b>		
<p>In the thesis a physical activity guide was developed to increase activities in the kindergarten. The objective was to increase children's physical activity in kindergarten, further develop physical education in kindergartens and strengthen the physical education skills of early childhood educators. The thesis was done in collaboration with two kindergartens based in Mikkeli. The active part consists of a SWOT-analysis done with early childhood educators, observations and building the physical activity guide. Children's participation was considered through the SWOT-analysis and observation.</p> <p>The content for the physical activity guide was built based on ideas from early childhood educators, the facts were gotten through observation and from related literature. The guide contains tips for adding physical activities to the everyday life in the kindergarten, supporting children's voluntary activity and physical education. The guide is directed to all early childhood educators and the content is easily applied to the facilities and everyday lives in kindergartens. The theoretical frame of reference is based on the importance of physical activities in children's over all health. The theoretical part focuses on the physical, psychological and social impacts on well-being as well as the physical activity and physical education in kindergartens. The theoretical frame of reference also examines children's voluntary activities, guided exercise, and environments offered in the early childhood education.</p> <p>In the early education curriculum of Mikkeli one of the goals is for children to reach a minimum of 2 hours of physical activity per day. On a national level this goal is not met with nearly all the children in their early age. Only 10–20% of the children reach a sufficient level of physical activity on a daily basis. "Sufficient" meaning the amount that will support the growth and development of a child. (Sääkslahti 2018,123.) Thus, the theme of this thesis is relevant and needed in the field of early education.</p>		
<b>Keywords</b>		
early childhood education, physical activity, physical education skills, physical activity guide		

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTAA OHJAAVAT SUOSITUKSET JA LASTEN LIIKUNNAN NYKYINEN TILANNE .....	7
3	LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KOKONAISVALTAISELLE HYVINVOINNILLE ....	10
3.1	Liikunnan merkitys fyysiselle hyvinvoinnille .....	11
3.2	Liikunnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille.....	12
3.3	Liikunta sosiaalisen hyvinvoinnin lisääjänä .....	13
3.4	Elinikäinen liikkuminen.....	14
4	LIIKUNTAKASVATUS JA VARHAISKASVATTAJAT LIIKUTTAJINA .....	14
4.1	Varhaiskasvatus .....	15
4.2	Liikuntakasvatus .....	15
4.3	Liikunta päiväkodissa.....	16
4.4	Omaehtoinen ja ohjattu liikkuminen ja liikuntaympäristöt.....	17
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	19
6	OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA TOTEUTUS .....	19
6.1	Ideointi ja suunnittelu .....	20
6.2	Tiedonhaku.....	20
6.2.1	Havainnointi .....	21
6.2.2	Havainnoinnin tulokset ja niiden käyttö liikuntaoppaan laadinnassa .....	23
6.2.3	Nelikenttätyöskentely, työskentelyn tulokset ja tulosten hyödyntäminen oppaan laatimisessa .....	25
7	OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA ARVIOINNIN TULOKSET .....	28
7.1	Liikuntaoppaan sisällöt .....	28
7.2	Arviointi.....	30
8	POHDINTA .....	32
8.1	Tulosten arviointi ja johtopäätökset.....	32
8.2	Opinnäytetyön prosessin pohdinta.....	34

8.3	Luotettavuus ja eettisyys .....	35
8.4	Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet .....	36
LÄHTEET.....		38

## LIITTEET

Liite 1. Liikunnan havainnointilomake

Liite 2. Nelikenttätyöskentelyn pohja

Liite 3. Palautelomake

## 1 JOHDANTO

Idea opinnäytetyöhöni syntyi Mikkelin kaupungin varhaiskasvatussuunnitelmasta. Mikkelin lisäyksenään paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan asettanut tavoitteeksi sen, että lapset liikkuvat päivän aikana vähintään kaksi tuntia (Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 39). Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisussa tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille käy ilmi, ettei läheskään jokainen varhaiskasvatuskäinen liiku suositusten mukaista määrää päivittäin (Reunamo & Kyhälä 2016, 55). Tästä syntyi ajatus miten päiväkotipäiviä voitaisiin kehittää liikunnallisempaan suuntaan. Opinnäytetyöni aiheeksi valikoitui liikunnan lisäämisen kehittäminen päiväkodeissa. Yhteistyökumppanikseni sain kaksi päiväkotia, jotka ovat hyvin erilaisia konseptiltaan ja näin ollen tarjosivat monipuolisia lähtökohtia ja näkemyksiä kehittämistyöhöni. Toinen päiväkodeista on pieni yksityinen päiväkotikoti, ja toinen iso yli sadan lapsen kunnallinen päiväkotikoti.

Päiväkotipäivissä aikuiset ovat avainhenkilöitä, jotka luovat lasten liikkumiselle ajan ja tilan. Kasvattajat voivat omalla toiminnallaan joko lisätä lasten liikkumista kannustamalla ja tukemalla lapsia liikkumaan, tai rajoittaa lasten fyysistä aktiivisuutta luomalla rajoitteita ja sääntöjä tilan, ajan ja paikan suhteen. (Sääkslahti 2018, 172–175.) Näin ollen päätin suunnata opinnäytetyöni varhaiskasvattajien liikuntatietämyksen ja liikuntakasvatuksen taitojen kehittämiseen. Ja tätä kautta vaikuttaa lasten liikunnan määrään päiväkotipäivissä. Tarkoituksenmukaiseksi keinoksi tähän tiedon lisäämisen tehtävään kehitettiin toiminnallisessa opinnäytetyössä liikuntaopas varhaiskasvattajien käyttöön.

Keräsin tietoa liikuntaoppaan kehittämiseen havainnoimalla päiväkotien liikuntakäytänteitä ja lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana. Varhaiskasvattajien kanssa tehdyn nelikenttätöskentelyn avulla selvitin heidän näkemyksiään ja kokemuksiaan varhaiskasvatuksen liikunnasta. Yhteistyökumppanit loivat lähtökohdat liikuntaoppaan kehittämistyölle ja liikuntaoppaan sisällöille. Käytin liikuntaoppaan kokoamisessa ja opinnäytetyössäni paljon myös varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavia asiakirjoja, joiden puitteissa päiväkodin varhaiskasvattajienkin tulisi tehdä työtään.

Lopullisena tuotoksena valmistunut liikuntaopas on suunnattu kaikille kasvatus- ja päiväkodissa tekeville työntekijöille riippumatta koulutustaustasta. Opas tukee ja vahvistaa päiväkodin henkilökunnan liikunnan osaamista ja näin ollen oppaan hyödynsääjänä ovat myös päiväkodin lapset. Oppaan koostamisen pohjana toimivat kahden yhteistyö päiväkodin liikuntakäytänteet, puitteet ja kasvattajien ideat. Uskon liikuntaoppaan palvelevan silti myös laajemmin varhaiskasvatusta paikallisesti tai jopa kansallisesti. Opas on yleispätevä ja sen tarjoamia ideoita on helppo soveltaa erilaisten päiväkotien tiloihin ja arkeen.

## **2 VARHAISKASVATUKSEN LIIKUNTA OHJAAVAT SUOSITUKSET JA LASTEN LIIKUNNAN NYKYINEN TILANNE**

Lasten liikuntaa ohjaavat useat erilaiset viralliset suositukset. Nämä suositukset on laadittu tutkimustiedon pohjalta ja niiden tavoitteena on tukea lapsen kasvua, kehitystä ja oppimista, sekä lisätä fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja kokonaisvaltaista hyvinvointia (Jaakkola ym. 2013, 55).

Opetus- ja kulttuuriministeriö on antanut omassa julkaisussaan Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset - suosituksen alle kouluikäisten lasten fyysiselle aktiivisuudelle. Tässä fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan kaikkea lapsen elämään kuuluvaa aktiivisuutta, kuten leikkiä, ulkoilua ja ohjattua liikkumista. Suositukset perustuvat tutkimustietoon siitä, mikä määrä ja millainen liikunta tukevat lasten kasvua ja hyvinvointia. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu on tarkoitettu kasvattajien, vanhempien ja muiden alle kahdeksanvuotiaiden kanssa työskentelevien käyttöön liikunnan ohjenuorana. Suosituksen mukaan lasten tulisi olla fyysisesti aktiivisia kolme tuntia päivässä. Varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset nostavat esille myös liikunnan monipuolisuuden tärkeyden, lapsuudessa opitun liikkumisen mallin tärkeyden ja lasten oikeuden liikkua. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 7–8.)

Lasten oikeudesta liikuntaan puhuu myös YK:n lapsen oikeuksien sopimus. Se on yksi maailman laajimmista ihmisoikeussopimuksista ja se koskee kaikkia alle 18-vuotiaita. Sopimuksessa liikuntaa ei varsinaisesti nosteta esille omana artiklanaan, vaan liikkumiseen ja sen positiivisiin vaikutuksiin viitataan

esimerkiksi artiklassa numero 31: ” Lapsella on oikeus lepoon, leikkiin ja vapaa-aikaan sekä taide- ja kulttuurielämään.” Ja artiklassa numero 29: ”Koulutuksen tulee pyrkiä lapsen persoonallisuuden, lahjojen sekä henkisten ja ruumiillisten valmiuksien mahdollisimman täyteen kehittämiseen.” Myös artikla 24 liittyy vahvasti lasten terveyteen ja hyvinvointiin: ” Lapsella on oikeus elää mahdollisimman terveenä. Lapsella on oikeus saada hoitoa ja apua, jos hän sairastuu.” Lisäksi lasten oikeuksien komitea nostaa yleiskommentissaan (CRC/C/GC/17. General Comment No. 17 (2013)) esille sen, että lapsille suunnatun kasvatuksen tulee auttaa lapsia kehittämään myös fyysisiä kykyjään. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 6–7.)

Yksi tärkeimmistä Suomessa varhaiskasvatusta ohjaavista asiakirjoista on varhaiskasvatussuunnitelman perusteet. Se on varhaiskasvatustlain perusteella koottu virallinen määräys, joka toimii pohjana varhaiskasvatussuunnitelmien laatimiselle. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden tehtävä on tukea laadukkaan ja tasa- arvoisen varhaiskasvatuksen toteutumista ja kehittämistä koko maassa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 8.) Varhaiskasvatuksen liikunta nostetaan siinä esille omana lukunaan. Varhaiskasvatuksen liikunnan tulisi olla monipuolista, innostaa lapsia liikkumaan, tukea liikunnallisen elämäntavan syntymistä ja mahdollistaa lasten omaehtoinen liikkuminen. Varhaiskasvatuksessa liikkumista tulisi järjestää monipuolisissa ympäristöissä kaikkina vuodenaikoina. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 46.) Mikkelin omaan paikalliseen varhaiskasvatussuunnitelmaan on asetettu tavoitteeksi, että lapset liikkuvat päivittäin vähintään kaksi tuntia (Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelma 2017, 39).

### **Lasten liikunnan nykyinen tilanne**

Alle kouluikäisistä lapsista vain 10–20 % liikkuu terveyden, hyvinvoinnin, kasvun ja kehityksen kannalta riittävän määrän, ja yltää suositusten mukaiseen kolmen tunnin fyysiseen aktiivisuuteen päivittäin. Fyysisellä aktiivisuudella tarkoitetaan tarkoituksellista ja tahdonalaista, energiaa kuluttavaa lihastyötä. (Sääkslahti 2018,123.) Lasten päivittäiset aktiviteetit ovat enimmäkseen kevyesti kuormittavia. Lasten aktiivisuus on matalinta viikonloppuisin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 13.) Tähän selittäviä tekijöitä ovat esimerkiksi lisääntynyt autoilu ja teknologian yleistyminen. Kun lyhyitäkin matkoja kuljetaan yhä



useammin autolla, jää päivittäinen aktiivisuus helposti matalaksi. Esimerkiksi iso osa liikuntaharrastuksissa käyvistä lapsista ja nuorista ei yllä suositusten mukaiseen liikuntamäärään, sillä vanhemmat kuljettavat lapset harjoituksiin autolla ja päivän muu aktiivisuus on alhaista. Teknologian yleistyminen on lisännyt myös lasten ruutuaikaa. Fyysisesti passiivista ruutuaikaa voi olla jopa useita tunteja päivässä. (Jaakkola ym. 2017, 19.)

Varhaiskasvatusikäisten ns. ruutuajalle ei ole olemassa Suomessa virallisia suosituksia, mutta yleisesti mielletään, että lasten ruutuaikaa tulisi rajoittaa kahteen tuntiin päivässä (Mäki ym. 2010, 104–105). Elektroniikka voi passiivoida lasta vähentämällä omaehtoiseen liikkumiseen tai esimerkiksi ulkoiluun käytettävää aikaa, ja näin ollen vaikuttaa negatiivisesti päivän fyysisen aktiivisuuden määrään (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 25). Vuonna 2010 tehdyssä LATE- tutkimushankkeessa kerättiin alle kouluikäisten lasten vanhemmilta tietoa lasten teknologian käytöstä. Noin 73 prosenttia kolmevuotiaista katsoi televisiota tai käytti tietokonetta tunnin tai vähemmän arkipäivänä. Viisi- vuotiaista 66 prosenttia käytti teknologiaa tunnin tai vähemmän päivässä. (Mäki ym. 2010, 106.) Media on isossa osassa lapsen arkea jo vauvaiästä lähtien. Jopa 1–2 vuotiaat käyttävät mediaa kuvaohjelmien katsomiseen, joita katsotaan myös Internetistä. Pieni lapsi havainnoi vanhempien ja sisarusten median käyttöä ja oppii sitä kautta mediataitoja. 3–4 vuotiaat pelaavat digitaalisia pelejä kosketusnäytöllisillä laitteilla. Osalla 5–6 vuotiaista oli tutkimuksen mukaan jo omat matkapuhelimet median käyttöön. (Huhtanen 2016, 8.)

Lasten passiivisemmän elämäntyylin vaikutus on nähtävissä lapsissa jo nyt lasten ylipainon lisääntymisenä. Arviolta noin 10–20 % 5–8 vuotiaista suomalaisista lapsista on ylipainoisia (Haapala 2016, 12). Rungas ruutuaika on yhdistetty lapsilla myös univaikeuksiin, lisääntyneeseen aggressioon ja ahdistuneisuuteen. Paljon ruutuaikaa käyttävät lapset kuluttavat muita lapsia enemmän epäterveellisiä välipaloja ja makeita juomia. Teknologian ollessa osa jo varhaiskasvatusikäisten lasten arkea, tulisi sitä käyttää myös liikkumaan innostavalla tavalla. Eri konsoleille on saatavissa liikkumaan innostavia pelejä, jotka voivat olla vaihtoehto passivoivalle teknologian käytölle. (Soini & Sääkslahti 2017.)

### **3 LIIKUNNAN MERKITYS LAPSEN KOKONAISVALTAISELLE HYVINVOINNILLE**

Hyvinvoinnilla tarkoitetaan elämisen laatua ja elämisen tasoa. Hyvinvointi on muuttuva käsite, jonka tulkinta on sidoksissa aikaan ja paikkaan. (Kettunen 2008, 10.) Hyvinvointi voidaan jakaa karkeasti kolmeen hyvinvoinnin osa-alueeseen: fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi koostuu ihmisen omasta käsityksestä fyysisestä voinnistaan ja todellisesta terveydentilasta. Terveysteen puolestaan vaikuttavat esimerkiksi sairaudet, elämäntavat, päihteet, liikunta ja ravinto. Psyykkinen hyvinvointi sisältää kokemuksen omasta hyvinvoinnista ja mielen tasapainosta. Psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat esimerkiksi tunteiden hallinta, psyykkisen kuormituksen sietokyky sekä yksilön persoona ja temperamentti. Sosiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavat ympäröivät sosiaaliset suhteet ja niiden laatu. (Kettunen 2008, 17–19.)

Hyvinvoinnin mittaamiseen on kehitelty erilaisia mittareita. Hyvinvointia voidaan mitata esimerkiksi talouden tai terveyden näkökulmasta tai arvio hyvinvoinnista voi perustua yksilön omaan kokemukseen. Yksi vaurauden ja hyvinvoinnin kuvaamiseen käytetty mittari on bruttokansantuote. Se kuvaa kotitalouksien aineellista hyvinvointia, ja kertoo miten ihmisillä on varaa käyttää ansaitsemaansa varallisuutta. Bruttokansantuotteen käyttämiseen hyvinvoinnin mittarina liittyy oletus siitä, että kansan vauraus lisää hyvinvointia. Uusimpien tutkimusten mukaan bruttokansantuotteen nouseminen ei kuitenkaan enää ole tae ihmisten hyvinvoinnista. Ihmisten kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin vaikuttaa aiempaa enemmän sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi, joihin varallisuus ei välttämättä ole yhteydessä. (Kajanoja 2015.)

Koetulla hyvinvoinnilla tarkoitetaan sitä miten ihminen tuntee itse oman hyvinvointinsa. Tähän vaikuttavat esimerkiksi hänen tyytyväisyys elämäänsä, terveys ja elintaso sekä se millaiseksi yksilö tuntee asemansa yhteiskunnassa. Ihmiset arvioivat luonnostaan itseään muiden ihmisten kautta, joten koettuun hyvinvointiin on havaittu vaikuttavan myös ympäröivän yhteisön hyvinvointi. (Vaarama ym. 2010, 12–14.)

### 3.1 Liikunnan merkitys fyysiselle hyvinvoinnille

Liikkuminen on välttämätöntä lapsen normaalin fyysisen kasvun, kehityksen ja oppimisen näkökulmasta. Se kehittää hengitys- ja verenkiertoelimistöä sekä vahvistaa luita, lihaksia ja jänteitä. Liikunta tukee kokonaisvaltaista hyvinvointia. Se kuluttaa energiaa ja näin ollen ehkäisee ylipainoa, parantaa unenlaatua ja ennaltaehkäisee useiden sairauksien syntyä. (Hujala ym. 2017.) Lapsuuden aikaisella liikalihavuudella on todettu olevan pitkäaikaisia vaikutuksia hyvinvointiin ja terveyteen. Lapsuuden aikainen lihavuus altistaa mm. korkealle verenpaineelle, uniapnealle sekä sydän- ja verisuonitaudeille. Lapsuuden ylipaino on yhdistetty tutkimuksissa myös sosiaalisiin ongelmiin, kuten masennukseen ja psykologisiin ongelmiin. (Gottfried & Vi-Nhuan 2017.)

Liikkumisen kannalta kehon tärkeitä järjestelmiä ovat luusto, lihaksisto, verenkierto- ja hengityselimistö, sekä hermosto. Luuston tehtävä on toimia kehon tukirankana ja suojata tärkeitä sisäelimiä. Liikunnassa tulevat tärehdykset stimuloivat luuston kasvua ja vahvistumista. Lihakset ja jänteet toimivat yhdessä luuston kanssa ja mahdollistavat tahdonalaisen liikkumisen. (Sääkslahti 2018, 41–46.) Liikunta parantaa hengitys- ja verenkiertoelimistön toimintaa, joka vaikuttaa esimerkiksi siihen, miten pitkiä matkoja lapsi jaksaa liikkua itse. (Jaakkola ym. 2017, 488.) Lapsen hengitys- ja verenkiertoelimistön kehitystä voidaan tukea jo vauvaiästä lähtien sallimalla ja mahdollistamalla runsas määrä vapaata lapsilähtöistä liikkumista. Leikki-ikäiset lapset innostuvat helposti vauhdikkaisiin leikkeihin, jotka nostavat sykettä ja kehittävät hengitys- ja verenkiertoelimistöä. (Sääkslahti 2018, 47–48.)

Yksi monipuolisessa liikkumisessa kehittyvä kehon sisäinen järjestelmä on hermosto. Hermosto välittää aisteille tietoa ympäristöstä ja kertoo keholle viestejä miten sen tulisi liikkua. Liikunnalla pystytään kehittämään tämän hermoston tiheyttä ja toimintaa. Aluksi lapsella kehittyvät niin sanotut perusmotoriset taidot, joita ovat kävely, juokseminen, hyppääminen, heittäminen, lyöminen ja kiinniottaminen. Perusmotoristen taitojen hallitseminen on edellytys haastavamman motoriikan, eli niin kutsutun hienomotoriikan kehittymiselle. Hienomotoriikalla tarkoitetaan tarkkuutta vaativia liikkeitä, esimerkiksi kynän ja saksien käyttöä. (Jaakkola ym. 2017, 488.) Vuonna 2008 kolme- ja neljävuotiailla tehdyssä tutkimuksessa vertailtiin lasten motoristen taitojen vaikutusta

aktiivisuuteen. Tutkimuksen mukaan hyvät motoriset taidot omaavat lapset hakeutuvat useammin fyysisesti aktiivisiin leikkeihin ja aktiviteetteihin, kuin lapset joilla on heikot motoriset taidot. (Williams ym. 2008.)

Motoristen taitojen kehitykseen vaikuttavat lapsen yksilölliset ominaisuudet, kuten lapsen ikä, sukupuoli, terveys ja fyysinen kunto sekä aktiivisuus. Motoristen taitojen kehitykselle tärkeää on mahdollistaa lasten omaehtoinen liikkuminen ja leikkiminen, joiden kautta he harjoittavat taitojaan. Vastaavaa hyötyä ei saavuteta, jos lapsi saa harjoitella taitojaan vain aikuisen ohjaamassa toiminnassa. (Sääkslahti 2018, 72–73.) Jo kolmevuotiaiden lasten liikkumisessa on havaittavissa se, miten lapsen omat mielenkiinnon kohteet näkyvät lapsen motoristen taitojen kehittämisessä. Yleensä pojat käyttävät leikeissään enemmän välineitä ja ovat ikäisiään tyttöjä parempia pallon ja mailan käsittelijöitä. Vastaavasti tyttöjen leikeissä tarvitaan yleensä enemmän tasapainoilua, kun poikien leikeissä. Tasapainoilu vahvistaa tyttöjen tasapainotaitoja ja tytöt ovat poikia parempia tasapainoilua vaativissa tehtävissä. (Soini & Sääkslahti 2017.)

### **3.2 Liikunnan merkitys psyykkiselle hyvinvoinnille**

Liikunta vaikuttaa kognitiivisiin toimintoihin, kuten esimerkiksi havaitsemiseen, muistamiseen ja kielellisiin taitoihin (Sääkslahti 2018, 89). Lapsen kognitiivinen kehitys rakentuu uteliaisuuden, toiminnan, ongelmanratkaisun ja tutkivan leikin pohjalle (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 13–20). Kognitiiviseen kehitykseen vaikuttavat myös lapsen geenit ja aikaisemmat kokemukset. Havaitseminen ja havainnointitoiminnot ovat merkittävässä osassa kognitiivisen kehityksen näkökulmasta. Ne ovat yhteydessä aistitoimintoihin, jota kautta lapsi saa tietoa ympäristöstään. Kognitiivisen kehityksen näkökulmasta onkin tärkeää, miten lapsi pystyy yhdistämään aisteilla saamaansa tietoa. Vireystilaan ja tarkkaavaisuuteen vaikuttavat oleellisesti lapsen havainnointikykyyn ja kykyyn käyttää aisteilla keräämäänsä tietoa. Esimerkiksi nälkäisen lapsen on vaikea keskittyä mihinkään, tai olla kiinnostunut mistään muusta kuin ruuasta. Havaintomotoriset taidot ovat lapsen oman kehon hahmotukseen, kuten voimaan ja sen nopeuteen liittyviä taitoja. Näiden taitojen oppimiseen lapsi tarvitsee eri aisteista saatavan tiedon yhdistämisen taitoa. Havaintomotoristen perustaitojen kehittyminen luo pohjan kehonhahmotukselle, tahdonalaiselle liik-

kumiselle, keskittymiskyvylle, sekä tasapainoiselle tunne- elämälle. (Sääkslahti 2018,89–96.)

Muistilla tarkoitetaan kykyä tallentaa nähtyjä ja koettuja asioita mieleen, sekä palauttaa näitä mieleen. Muisti voidaan jakaa lyhyt- ja pitkäkestoiseen muistiin. Muistin avulla asiat voidaan joko palauttaa mieleen lyhytkestoisen muistin avulla tai tallentaa pitkäkestoiseen muistiin. Lapsi oppii yleensä paremmin, mitä useamman aistikanavan kautta opeteltava asia esitetään. Tähän perustuukin toiminnalliset opetusmenetelmät ja leikki oppimisen välineenä.

Lapsi oppii sanoja ja niiden merkityksiä fyysisen toiminnan kautta, joten liikumisella on tärkeä rooli myös kielenkehityksessä. Lapsi oppii yhdistämään sanat ensin joihinkin toimintoihin ja vasta myöhemmin käyttämään niitä omina käsitteinään. (Sääkslahti 2018,89–96.) Kokeilu, tutkiminen, vertailu ja syy-seuraussuhteiden luominen ovat lapsille ominaisia toiminnallisia tapoja rakentaa kuvaa itsestään ja ympäristöstään. Näin lapsi oppii hahmottamaan omaa ja ympäristönsä toimintaa. Puutteelliset liikkumisen taidot voivat vaikuttaa negatiivisesti näihin oppimisen prosesseihin. (Jaakkola ym.2013, 465.) Heikot tai puutteelliset liikuntataidot on yhdistetty myös oppimisen ongelmiin, sillä liikkuminen ja oppiminen vaativat samankaltaisia havainnointikyvyn prosesseja. (Jaakkola ym. 2017, 488)

### **3.3 Liikunta sosiaalisen hyvinvoinnin lisääjänä**

Liikunnan hyödyt ulottuvat myös tunne-, etiikka- ja moraalikasvatuksen puolelle. Useat pelit, leikit ja kilpailut perustuvat sääntöihin, joihin leikkijöiden tulee sopeutua. (Hujala ym. 2017.) Näin lapsi oppii mikä on sosiaalisesti hyväksyttävää ja mikä ei. Nämä liikuntahetkien leikki- ja pelitilanteet itsessään tuovat paljon mahdollisuuksia erilaisiin vuorovaikutustilanteisiin ja niiden harjoitteluun, kuten vuoropuheluun, yhteistyöhön ja näin ollen tukevat myös sosiaalisten taitojen kehitystä. Lapsi oppii liikunnan lomassa myös ilmaisemaan erilaisia tunteita ja toisaalta tunnistamaan niitä muissa. Hyvät sosiaaliset taidot lisäävät psyykkistä ja fyysistä hyvinvointia. (Jaakkola ym. 2013, 208- 216.)

Liikunnan vaikutusta lasten sosioemotionaalisiin taitoihin on tutkittu tunnetaitojen ja sosiaalistaitojen kehittymisen näkökulmasta. Näitä taitoja ovat esi-

merkiksi yksilön oman tunne-elämän, positiivisten sosiaalisten tavoitteiden ja vuorovaikutuksen parantuminen. Nämä taidot hallitakseen lapsen tulee oppia odottamaan omaa vuoroa, toimimaan osana ryhmää, sietämään häviämistä ja samaistumaan toisen tunteisiin. (Sääkslahti 2018, 111.)

### **3.4 Elinikäinen liikkuminen**

Lasten ja nuorten liikunnassa liikunnallisen elämäntavan omaksuminen on yksi keskeisimmistä liikunnan tavoitteista liikuntataitojen ohella.

Tutkimusten mukaan lapsena opitut liikuntatottumukset ja liikunnallinen elämäntapa säilyy herkästi aikuisuuteen asti. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 32.) Oleellista liikuntamotivaation ja positiivisen liikunta-asenteen synnyssä on se, mikä merkitys liikunnalla on ihmiselle. Jollekin liikunta voi olla tapa ilmaista itseään, toiselle tapa viettää aikaa muiden kanssa ja kolmannelle liikunta sisältää terveysfunktion. Juuri näihin asenteisiin ja niiden syntyyn pystytään jo varhaiskasvatuksessa vaikuttamaan. (Jaakkola 2013,97–105.)

Vanhemmilta ja kotoa saatu malli liikkumisesta ja liikuntaan asennoitumisesta seuraa lasta läpi elämän. Esimerkiksi ulkoilu ja matkan taittaminen paikasta toiseen kävellen tai pyöräillen voivat luoda lapselle toimintamalleja aikuisuuteen saakka. Nämä lapsena muodostuneet toimintamallit lisäävät terveellisiä elämäntapoja ja ennaltaehkäisevät sairauksia. (Soini & Sääkslahti 2017.)

Myös valtakunnallisesti on herätty lasten liikunnan ja sen tukemisen tärkeyteen. Lasten ja nuorten liikunnan tukemisella nähdään olevan merkittäviä kansanterveydellisiä hyötyjä. Liikkumista tuetaan valtion ja kuntien toimesta esimerkiksi rakentamalla liikuntapaikkoja ja tarjoamalla varhaiskasvattajille koulutusta liikunnan toteuttamiseen. (Hujala ym. 2013.) Vaikka suurin osa varhaiskasvatusikäisistä lapsista Suomessa ovat päivähoidossa, on lopullinen vastuu lapsen kasvatuksesta kodilla. Tämän vuoksi päiväkodin tulisi tarjota myös vanhemmille tietoa ja tukea liikunnan toteutukseen ja liikuntakasvatukseen kotona. (Jaakkola ym. 2013,463.)

## **4 LIIKUNTAKASVATUS JA VARHAISKASVATTAJAT LIIKUTTAJINA**

Liikuntaan ja liikuntakasvatukseen liittyy kaksi tärkeää kasvatuksellista näkökulmaa. Ensinnäkin lasta tulisi kasvattaa liikkumaan, eli omaksumaan liikunta

osaksi terveellisiä elämäntapoja. Ja toiseksi liikunta voi toimia välineenä kaikessa muussa oppimisessa. (Kärki 2015, 2.) Varhaiskasvatuksen liikunnan tulee olla monipuolista, suunniteltua, lapsilähtöistä ja säännöllistä. Päivät tulee rytmittää niin että lapsille jää aikaa liikkumiselle. Lapsia tulee kannustaa liikkumaan ja löytämään liikunnan iloa. (Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016,46.)

#### **4.1 Varhaiskasvatus**

Vuonna 2015 voimaan astunut varhaiskasvatustaki määrittelee varhaiskasvatuksen seuraavasti: ” Varhaiskasvatuksella tarkoitetaan lapsen suunnitelmallista ja tavoitteellista kasvatuksen, opetuksen ja hoidon muodostamaa kokonaisuutta, jossa painottuu erityisesti pedagogiikka.” ( Varhaiskasvatustaki 19.1.1973/36.) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden (2016,14) mukaan varhaiskasvatus on yhteiskunnallinen palvelu, jonka tehtävänä on tukea ja edistää lapsen kokonaisvaltaista hyvinvointia, kasvua, kehitystä ja oppimista. Varhaiskasvatus lisää tasa- arvoa ja ehkäisee syrjäytymistä.

Suomessa varhaiskasvatukseen osallistuu noin 63 % jokaisesta ikäluokasta. Luku on EU-maiden keskiarvoa matalampi ja esimerkiksi muissa pohjoismaisissa vastaava luku on noin 90 %. Tätä selittää osittain vahva kotihoidon tukeminen Suomessa. Varhaiskasvatuksen palveluita järjestetään Suomessa kunnallisissa ja yksityisissä päiväkodeissa, perhepäivähoidossa tai avoimena varhaiskasvatuksena. Näistä suurin ja merkittävin varhaiskasvatuksen toimija on päiväkotii. (Karila 2016, 32–33.)

#### **4.2 Liikuntakasvatus**

Liikuntakasvatuksella tarkoitetaan liikunnan ja siihen liittyvien ilmiöiden tarkastelemista kasvatuksellisesta näkökulmasta. Liikuntakasvatuksen voidaankin sanoa olevan liikuntaan kasvattamista liikunnan avulla. Tällä tarkoitetaan oman kokemisen kautta syntyviä liikunta tapoja, taitoja sekä terveyttä edistävien tapojen omaksumista osaksi arkea. (Sääkslahti 2018, 153.) Päiväkodeissa tehtävän liikuntakasvatuksen yhtenä tärkeimpänä tavoitteena voidaan pitää omaan kehoon tutustumista ja positiivisen kuvan luomista siitä, sekä omista liikkumisen taidoista (Hujala & Turja 2012,139). Liikuntakasvatus varhaiskasvatuksessa ei ole kuitenkaan pelkästään erilaisten liikunnallisten taitojen opet-

tamista ja opettelua, vaan kasvattamista ja oppimista liikunnan avulla. Liikunta on väline, jonka avulla voidaan opetella myös muita taitoja. Liikuntakasvatuksen tavoitteena on luoda liikunnasta elämäntapa, joka jatkuu läpi koko elämänkaaren ja on sovitettavissa muihin elämän osa-alueisiin. (Jaakkola ym. 2013, 204.)

Liikuntaan voidaan päivähoidossa integroida esimerkiksi matematiikkaa tai luonnontieteitä ja näin käyttää liikuntaa oppimisen välineenä. Liikunnan avulla voidaan harjoitella matemaattisia taitoja, kuten vertailua ja laskemista. Liikuntatilanteet tarjoavat hyviä mahdollisuuksia esineiden lajitteluun ominaisuuksien tai koon mukaan. Liikuntaan saa yhdistettyä luonnontieteellisen orientaation, kun liikuntatuokiossa liikutaan luonnossa ja keskitytään havainnoimaan ympäristöä, kokeilemaan ja tutkimaan. Historiallis-yhteiskunnallinen orientaatio liikunnassa voi olla esimerkiksi vanhoihin liikuntaleikkeihin tutustuminen. Liikuntatilanteet tarjoavat mainioita tilanteita myös tunnetaitojen harjoittelulle. Leikit, pelit ja kilpailut herättävät erilaisia tunteita joiden ilmaisu ja käsittelyä voidaan liikunnan lomassa harjoitella. (Hujala & Turja 2012, 146.)

Pelkkä ympäristön tarjoama mahdollisuus liikkumiseen ei läheskään aina innosta kaikkia lapsia liikkumaan. Joskus liikkumisen tueksi tarvitaan aktiivinen aikuinen, joka ohjaa ja kannustaa lapsia liikkeelle ja opastaa löytämään ympäristön tarjoamat mahdollisuudet. Kasvattajan aktiivinen liikkumisen malli liikkumiseen lisää myös lasten aktiivisuutta. Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu aikuisen läsnäolon vaikuttavan, jopa negatiivisesti lasten fyysiseen aktiivisyyteen vapaan leikin aikana, jos aikuinen on passiivinen. Lapset tuntevat helposti aikuisen rajoittavan liikkumista kielloilla ja rajoituksilla. Näin ollen tutkimuksessa lasten fyysinen aktiivisuus oli sitä suurempaa mitä kauempana lapset leikkivät aikuisesta. (Soini & Sääkslahti 2017.)

### **4.3 Liikunta päiväkodissa**

Vuonna 2015 noin 68 prosenttia suomalaisista 1–6 vuotiaista oli varhaiskasvatuksen piirissä. Varhaiskasvatusta voidaan siis pitää hyvin suomalaiset tavoitavana ja vaikuttavana järjestelmänä. (Jaakkola ym. 2017, 487.) Uusimpien tutkimusten mukaan lapset liikkuvat nykyään vähemmän kun suositusten mukaisen määrän, joten liikunnan laatuun ja määrään tulisi kiinnittää huomiota



entistä enemmän jo varhaiskasvatuksessa. Geneettinen perimä asettaa reunaehdot lapsen liikunnalliselle kehitykselle, mutta ympäristöllä on vahva vaikutus siihen minkälaiset liikuntatottumukset, ja asenne liikuntaa kohtaan lapselle lopulta kehittyy. Tämän takia varhaiskasvatuksessa tulisi panostaa liikunnan mahdollistamiseen ja toteuttaa suunnitelmallista liikuntakasvatusta. (Hujala ym. 2017, 136–137.)

Vuonna 2015 Etelä- ja Länsi- Suomen alueella kerätystä tutkimusaineistosta käy ilmi useita mielenkiintoisia seikkoja lasten liikuntatottumuksista päiväko-deissa. Tutkimus kattaa jopa 30 % Suomen päiväkotikäisistä lapsista, joten se antaa hyvin tietoa päiväkotipäivien liikunnan määrästä ja laadusta. Lapset liikkuvat tutkimuksessa keskimäärin korkeammin kuormittavasti 47,5 minuuttia päivästä, kohtuullisesti kuormittavasti 132 minuuttia ja kevyesti kuormittavasti 293 minuuttia. Keskimäärin kevyesti kuormittavaa aktiivisuutta, eli istumista tai piirtämistä oli kahdeksan tunnin päiväkotipäivästä lähes viisi tuntia. Huolestuttavaa on etenkin suuri vaihtelu päiväkotien ja ryhmien aktiivisuuden välillä. Vähiten aktiivisessa päiväkotiryhmässä lapset liikkuvat reippaasti vain 4,8 minuuttia päivästä, ja aktiivisimmassa ryhmässä reipasta liikkumista lasta kohden tuli 163 minuuttia päivästä. Tutkimuksessa havaittiin myös lasten fyysisen aktiivisuuden olevan korkeinta aamupäivän ja iltapäivän ulkoiluiden aikana. Ohjatussa toiminnassa, kuten opetuksessa, liikkuminen jäi hyvin vähäiseksi, vaikka liikkumisen havaittiin lisäävän lasten sitoutumista toimintaan. Näin ollen liikkumisen tuoma hyöty oppimiseen jää käyttämättä. (Reunamo & Kyhälä 2016, 54–56.)

#### **4.4 Omaehtoinen ja ohjattu liikkuminen ja liikuntaympäristöt**

Vapaan ja omaehtoisen liikunnan tulee olla varhaiskasvatusikäisten ensisijainen liikkumisen muoto. Näin lapsi saa itse rytmittää liikkumisensa ja toimia häntä kiinnostavien aktiviteettien parissa. Vapaan leikin mahdollistamisessa suuri merkitys on lasta ympäröivillä aikuisilla ja ympäristöllä. Ne luovat raamit sille miten, ja missä lapsi saa ja voi liikkua. Aikuiset toimivat joko liikkumisen mahdollistajana, tai rajoittajana. Voidaankin puhua liikkumisen psyykkisestä ympäristöstä. Aikuiset voivat omilla säännöillään luoda esimerkiksi turvallisuuden tai viihtyvyyden puitteissa rajoitteita, jotka laskevat lasten liikkumisen intoa. Ympäristön merkitys on vapaan liikkumisen kannalta merkityksellinen.

Lapset useimmiten tarttuvat ympäristön tarjoamiin liikkumisen mahdollisuuksiin ja virikkeisiin. Lapsia liikuttavat esimerkiksi vaihtelevat ympäristöt, kuten metsä, tasainen kenttä, kiipeilytelineet ja keinut. Liikkumiseen käytettävät välineet lisäävät lasten liikkumista vapaan liikunnan aikana. Tässäkin suhteessa esille nousee ympäröivien aikuisten merkitys. Tarjoaako aikuinen lapselle mahdollisuuksia leikkiä ja liikkua erilaisissa ympäristöissä erilaisten välineiden kanssa. Edellä mainittujen lisäksi lasten vapaaseen liikkumiseen vaikuttaa sosioemotionaalinen ympäristö, eli se millaisia yhteisöllisiä merkityksiä yhteisössä on liikunnalla. (Sääkslahti 2018,172–175.)

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan varhaiskasvatuksessa on oltava säännöllistä ohjattua liikuntaa, sillä ohjatulla liikunnalla on tärkeä merkitys motoristen taitojen oppimisessa ja havainnoinnissa (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016,46). Ohjatussa liikunnassa aikuisen tuoma tuki ja innostus tarjoavat hyvät mahdollisuudet uusien taitojen harjoitteluun. Ohjattuihin liikuntahetkiin aikuisen luoma fyysinen turvallisuus vähentää loukkaantumisen riskiä. Aikuisen läsnäolo luo myös sosio- emotionaalista ja psyykkistä turvallisuutta. Sosio-emotionaalinen turvallisuus syntyy, kun lapsi voi osallistua liikkumiseen omana itsenään ja psyykkinen turvallisuus syntyy kannustavasta suhtautumisesta. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.) Ohjatun liikunnan tulisi olla monipuolista, jotta se on lapsen kasvua ja kehitystä tukevaa. Liikuntatuokioissa tulisi vaihdella ympäristöjä, motorisia harjoitteita, välineitä, telineitä ja liikkua vaihtelevasti yksin, pareittain ja ryhmässä. (Sääkslahti 2018, 176–178.)

Tällä hetkellä varhaiskasvatuksessa lapsilla on keskimäärin yksi ohjattu liikuntatuokio viikossa. Tästä tuokiosta noin puolet kuluu oman vuoron odottamiseen ja ohjeiden kuunteluun. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.) Liikuntahetken liikkumisen ja fyysisen aktiivisuuden maksimoimiseksi olisikin tärkeää panostaa liikunnan suunnitteluun. Hyvällä suunnittelulla voidaan varmistaa paitsi liikunnan monipuolisuus ja turvallisuus, myös tehostaa liikuntatuokioiden sisältöjä. (Sääkslahti 2018, 177–180.) Suunnittelun tulee olla lapsilähtöistä ja liikuntatuokioiden sisällöt suunnitella niin että niitä on helppo soveltaa eritasoisille liikkujille sopivaksi. Hyvin suunnitellussa liikuntatuokiossa kaikenlaiset liikkujat pääsevät haastamaan itseään ja kokemaan liikunnan iloa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 27.)

## **5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE**

Opinnäytetyön tavoite on kehittää menetelmiä ja käytäntöjä lasten liikunnan lisäämiseksi päiväkotipäivien aikana. Opinnäytetyön tarkoitus on luoda varhaiskasvattajille suunnattu liikuntaopas. Liikuntaoppaan avulla on tavoitteena lisätä varhaiskasvattajien liikunnan taitoja, ja sitä kautta luoda päiväkotiin uusia tapoja liikkua ja lisätä liikuntaa päiväkotipäiviin.

Liikuntaopas tarjoaa vinkkejä liikunnan lisäämiseen paitsi ohjattuihin tuokioihin, myös erilaisiin päiväkodin arjen toimintoihin ja käytänteisiin. Se sisältää pedagogisia näkökulmia liikuntaan ja liikuntakasvatukseen. Oppaasta on pyritty luomaan mahdollisimman selkeä ja käytännönläheinen, jotta se palvelee päiväkodin kiireistä arkea. Liikuntaopas ei ole varsinaisesti leikkikirja, vaan sen tarkoitus on ennemmin herättää varhaiskasvattajia näkemään liikunnan merkitys ja mahdollisuudet päiväkodin arjessa ja tarjota työkaluja liikunnan lisäämiseen. Tavoitteenani oli luoda opas, jonka käyttö rutinoituu osaksi päiväkodin arkea ja vaikuttaa tätä kautta positiivisesti liikunnan määrään päiväkotipäivissä.

## **6 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI JA TOTEUTUS**

Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, joka koostuu havainnoinneista, varhaiskasvattajien kanssa toteutetusta nelikenttätyöskentelystä ja liikuntaoppaan laatimisesta sekä testaamisesta. Toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Se pyrkii tutkimuksellista tuotosta enemmän luomaan käytännön ohjeistuksia, opastusta tai toiminnan järjestämistä. (Vilkka & Airaksinen 2003, 9.)

Opinnäytetyöni on kehittämistyö, jolla pyrin kehittämään päiväkotien liikuntatottumuksia ja varhaiskasvattajien liikuntakasvatuksen taitoja. Kehittämistyön tavoitteena oli lisätä liikuntaa päiväkotipäiviin. Tutkivassa kehittämistyössä keskeisessä roolissa on tutkimustiedon ohella henkilökunnan kokemuksen kautta kertynyt tieto, ja itse kehittämisprosessissa kerättävä tieto (Heikkilä ym. 2008, 55).

## 6.1 Ideointi ja suunnittelu

Kehittämistyön ideointivaiheessa havaitaan tarve tai puute jota tulisi kehittää. Kehittämistarpeen havaitseminen voi olla lähtöisin esimerkiksi yhteisön tekemästä työn tarkastelusta, yksilön omasta reflektiosta tai ulkopuolelta saadusta palautteesta. Ideointivaiheen kautta kehittämistyö saa raamit jonka puitteessa kehittämistyötä aletaan suunnitella. (Heikkilä ym. 2008, 60–61.)

Opinnäytetyöni ideointivaihe käynnistyi loppuvuodesta 2017, kun luin Mikkelin paikallista varhaiskasvatussuunnitelmaa. Suunnitelmassa on asetettu tavoitteeksi, että varhaiskasvatuksessa lapset liikkuisivat päivittäin kaksi tuntia. Omia kokemuksiani lasten vähäisestä liikkumisesta tukivat myös asiaan perehdyttyäni useat tutkimukset ja julkaisut, kuten lasten ja nuorten liikuntaa Suomessa tutkinut LIKES- tutkimus (2016), Vuonna 2015 tehty Orientaatiotutkimus Etelä- ja Länsi- Suomen alueella ja vuonna 2016 laaditut liikkumisen suositukset varhaiskasvatusikäisille. Otin yhteyttä muutamiin päiväkoteihin ja ehdotin yhteistyötä opinnäytetyössäni. Päiväkodeissa oli todettu myös liikunnan väheneminen ja varhaiskasvattajat halusivat lähteä kehittämään keinoja arkiliikunnan lisäämiseksi.

Kehittämistyön suunnittelu vaikuttaa merkittävästi kehittämistyön onnistumiseen. Suunnittelussa luodaan kehittämistyölle tavoitteet, aikataulu, sovitaan mitä toimia kehittämistyössä tehdään, ketä kehittämistyöhön osallistuu ja miten. (Heikkilä ym. 2008, 69–69.) Suunnitteluvaiheessa opinnäytetyöni muodostui toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Sain mukaan yhteistyöhön kaksi mikkeliläistä päiväkotia. Laadin opinnäytetyölleni aikataulun ja suunnittelin eri vaiheiden etenemisen. Ennen varsinaisen kehittämistyöskentelyn alkua hain vaadittavat luvat päiväkotien johtajilta, lasten vanhemmilta ja varhaiskasvatuspäälliköltä.

## 6.2 Tiedonhaku

Kehittämistyön käynnistyttyä on käytännön työn ensimmäinen vaihe kehittämistyöhön tarvittavan tiedon kerääminen. Tietoa kehittämistyöhön voidaan kerätä esimerkiksi tieteellisistä julkaisuista tai haastattelemalla asiantuntijoita. Tiedon keräämisessä oleellista on tunnistaa, millaiselle tiedolle on tarvetta. Kehittämistyössä on tärkeää osata käyttää jo olemassa olevaa tietoa, mutta

kehittämistyön onnistumisen näkökulmasta on tärkeää tuottaa myös uutta tietoa kehitettävästä kohteesta. (Heikkilä ym. 2008, 104–109.) Keräsin kehittämistyöhön tietoa tieteellisestä kirjallisuudesta, havainnoimalla päiväkotien liikuntaa ja osallistamalla varhaiskasvattajia ja lapsia nelikenttätyöskentelyä käyttämällä.

### 6.2.1 Havainnointi

Havainnointi on yksi menetelmä tieteellisen tiedon keräämiseen. Havainnoimalla tutkija saa ensikäden tietoa tutkittavasta kohteesta, kun tutkija voi itse nähdä miten tutkittavat toimivat. Havainnointi sopii menetelmäksi esimerkiksi vuorovaikutuksen tai nopeasti muuttuvien tilanteiden tutkimiseen, joilla ei ole selkeää kaavaa. (Vilka 2006, 37–38.) Käytin havainnointia menetelmänä kehittämistyössä luomaan teorialiedon tueksi käsitystä siitä, miten lapset oikeasti liikkuvat päiväkodissa. Halusin astua päiväkotiin ulkopuoleisen tarkkailijan roolissa ja käytin vapaata havainnointia. Vapaa havainnointi on haastava menetelmä, jossa havainnoijalla tulee olla jo paljon tietoa havainnoitavasta kohteesta etukäteen. Havainnoijan tulee rajata havainnoitavasta tilanteesta hänelle merkityksellinen ja merkityksetön tieto. Havainnoinnin tuloksiin vaikuttavat niin havainnoitavan ympäristön tekijät, kuin havainnoijan oma näkemys. (Vilka 2006, 40–41.) Suoritin molemmissa päiväkodeissa kaksi erillistä havainnointikertaa, jotka olivat kestoltaan 4–6 tuntia. Molemmat havainnointikerrat alkoivat aamulla noin kello kahdeksan. Havainnointien aikana päiväkodit noudattivat omia tavallisia rutiineitaan. Lapset leikkivät ulkona ja sisällä, söivät ja nukkuiivat. Näin pääsin havainnoimaan päiväkodin tavallista arkea. En havainnoinut yksittäisiä lapsia vaan lapsiryhmää ja miten päiväkotipäivän aikana liikutaan tai ei liikuta.

Havainnointia varten pyysin tutkimusluvat päiväkodin johtajilta, varhaiskasvatuksen johtajalta sekä havainnoitavien lasten vanhemmilta. Havainnoinneissa ei nostettu esille mitään tietoja, joilla yksittäinen lapsi tai kasvattaja voitaisiin tunnistaa.

Havainnoinnin tukena käytin havainnointilomaketta (liite 1), jonka avulla pystyin jäsentelemään paremmin ne asiat, joihin halusin havainnoinnissani keskittyä. Havainnointilomakkeet tulivat käyttöön vain opinnäytetyöhöni ja hävitän

täytetyt lomakkeet asianmukaisesti opinnäytetyöprosessini päätyttyä. Käytin havainnointilomakkeen luomiseen varhaiskasvatusta ja varhaiskasvatuksen liikuntaa ohjaavia asiakirjoja, alan kirjallisuutta sekä ajankohtaisia tutkimuksia.

Havainnointilomakkeella pyrin kartoittamaan sitä, miten, missä, milloin ja miksi lapset liikkuvat päiväkodissa sekä varhaiskasvattajien roolia lasten liikkumisessa. Halusin selvittää mitkä tekijät päiväkodissa innostavat lapsia liikkumaan, ja mitkä puolestaan rajoittavat tai vähentävät lasten liikkumista. Aieman tiedon mukaan lapsia liikkumaan kannustavat erilaiset ympäristöt, kuten hiekkakenttä, metsä, kiipeilytelineet ja rinne. Erilaisten liikuntavälineiden kuten pallojen, narujen ja vanteiden on myös todettu lisäävän lasten aktiivisuutta. (Sääkslahti 2018, 173.) Kasvattajan antama positiivinen palaute liikunnasta vaikuttaa positiivisesti lasten aktiivisuuden määrään (Sääkslahti 2018, 227). Lapset ovat fyysisesti aktiivisempia leikkiessään kavereiden kanssa kun yhdessä (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 45). Vastaavasti lasten aktiivisuutta voi vähentää liikunnalle sopivan ympäristön puute, aikuisen tuen puuttuminen ja liikuntavälineiden puute (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016b, 44–47). Havainnointilomakkeella havainnoin sekä ulkona että sisällä tapahtuvaa liikkumista. Useassa käyttämässäni lähteessä lasten liikkumista tarkasteltiin juurikin tällä jaolla, sillä lasten liikkumistottumukset eroavat merkittävästi sisällä ja ulkona. Esimerkiksi varhaiskasvatussuunnitelman perusteissa mainitaan että lapsilla on oltava päivittäin mahdollisuus liikkua ulkona ja sisällä (2016,46).

Havainnointilomakkeen ensimmäisessä osassa keskitytään havainnoimaan lasten liikkumista päiväkodissa. Ensimmäisen osion havainnointia ohjaavia kysymyksiä ovat: ”Mikä innostaa lapsia liikkumaan?”, ”Mikä rajoittaa lasten liikkumista?”, ”Miten lapset liikkuvat?” ja ”Mitä lapset tekevät kun he eivät liiku?”. Näillä kysymyksillä hain vastausta siihen miten lapset liikkuvat päiväkodissa ja mikä saa heidät liikkumaan. Muotoilin kysymykset avoimiksi, sillä en halunnut rajata havainnoinnin näkökulmaa liikaa. Näin pystyin huomioimaan niin ympäristön, ihmisten ja muut mahdolliset tekijät liikkumisessa.

Havainnointilomakkeen toisessa osiossa keskityin havainnoimaan lasten liikuntaympäristöjä. Turvallinen leikkiympäristö mainitaan jopa lasten oikeuksien 17. yleiskommentissa ja ympäristön merkitys lasten liikkumisen kannalta nostetaan esille Opetus- ja kulttuuriministeriön laatimissa varhaisvuosien fyysisen

aktiivisuuden suosituksissa (2016a, 23). Ympäristöllä on merkitys fyysisen aktiivisuuden määrään. Ympäristön tarjoamat mahdollisuudet, kuten tila ja välineet voivat innostaa lapsia liikkumaan tai rajoittavat lasten luontaista halua liikkua. (Sääkslahti 2018, 134–135.) Toisen osion havainnointia ohjaavia kysymyksiä ovat: ”Mitä välineitä liikkumiseen ympäristö tarjoaa?”, ”Ovatko liikuntavälineet lasten saatavilla?”, ”Millaisia liikkumisympäristöjä on lasten käytävissä?” ja ”Kannustaako ympäristö lapsia liikkumaan?”.

Havainnointilomakkeen kolmannessa osiossa keskityin havainnoimaan päiväkodin kasvattajien toimintaa ja heidän toteuttamaansa liikuntakasvatusta. Aikuisilla on suuri rooli lasten liikkumisen mahdollistajina tai rajoittajina päiväkodissa. Aikuiset luovat toiminnallaan fyysiset ja psyykkiset puitteet lasten liikkumiselle, joten koin tärkeäksi havainnoida heidän rooliaan lasten liikuttajina päiväkodissa. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2016a, 23.) Tässä osiossa havainnointia ohjaavia kysymyksiä ovat: ”Mitä aikuislähtöistä/ohjattua liikuntaa päivässä on?”, ”Kannustavatko kasvattajat lapsia liikkumaan? Miten?”, ”Toteuttavatko kasvattajat liikuntakasvatusta? Miten?”, ”Osallistuvatko kasvattajat itse liikuntaan tai antavat esimerkkiä liikkumiseen?”, ”Käytetäänkö liikuntaa menetelmänä kasvatuksessa (Kasvattaminen liikunnan avulla)?”.

### **6.2.2 Havainnoinnin tulokset ja niiden käyttö liikuntaoppaan laadinnassa**

Havainnoitavien päiväkotien ja lasten anonymiteettien säilyttämiseksi havainnoinnin tuloksissa ei ole eritelty havainnoitavaa päiväkotia, lasten määrää, ikää tai kasvattajia.

Havainnointien mukaan sisällä lapsia innosti liikkumaan vapaa tila, vedettävät ja heitettävät lelut, majat ja rakenteluleikit sekä musiikki. Lapset liikkuivat sisällä ninjaleikissä yhdessä kavereiden kanssa, leikki sisälsi hyppyjä ja erilaisia tasapainoa vaativia liikkeitä. Lapsia liikuttavia leikkejä sisällä oli myös hiirileikki ja autoleikki, joissa oli vauhdikasta konttaamista, ryömimistä ja hyppelyä ympäri leikkitilaa.

Lasten liikkumista sisällä rajoittivat ahtaat tilat. Lapsille oli varattu isompitila kirjojen lukemiseen, kun aktiivisempaan vapaaseen leikkiin. Lapsilla ei juuri

ollut liikunnallista vaihtoehtoa sisällä vapaan leikin aikana. Kun lapset eivät liikkuneet sisällä, he yleensä istuivat piirtämässä, leikkimässä muoviluvahalla, tekivät palapeliä, lukivat kirjaa tai odottivat vuoroaan. Päiväkodeilla oli sisälläkin liikuntavälineitä, mutta lapset eivät leikkineet niillä. Yleisesti päiväkotien tilat olivat ahtaita, mutta avarampiakaan tiloja ei ollut hyödynnetty liikuttamiseen, vaan niissä tehtiin palapelejä tai leikittiin muita matalan aktiivisuustason leikkejä.

Ulkona lapsia liikkumaan houkuttelivat erilaiset välineet ja ympäristö. Lapsilla oli käytössä ulkona monipuolisesti liikuntavälineitä, joita he käyttivät aktiivisesti. Välineistöön kuului esimerkiksi palloja, pulkkia, laatikoita, lapioita, autoja, ämpäreitä ja renkaita. Lapset tarttuivat herkästi erilaisiin liikuntavälineisiin. Lapsia liikkumaan innostivat erityisesti kaverit ja avara tila. Suosittuja leikkejä olivat erilaiset juoksuleikit, rakentelu, kiipeily ja ympäristön tutkiminen. Lasten liikkumista ulkona rajoitti liikuntavälineiden vähäisyys suhteessa lapsimäärään. Kun lapset eivät liikkuneet ulkona, he usein istuivat hiekkalaatikolla tai juttelivat aikuisen kanssa. Päiväkotien pihat olivat melko tasaisia ja helppokulkuisia. Pihat tarjosivat erilaisia kiipeilytelineitä, keinoja ja liukumäkiä lasten käyttöön.

Kasvattajat kannustivat usein sanallisesti lapsia liikkumaan. Kasvattajat kannustivat lapsia liikkumaan ohjatussa tanssituokiossa sisällä ja mukaan tanssiin pyydettiin myös lapset, jotka aluksi eivät itse tulleet. Kasvattajien liikkumista ehkäisevät ohjausteot pohjautuivat usein turvallisuuteen. Sisällä ei saanut juosta, mitään ei saanut heittää ja usein lasta kehoitettiin myös ottamaan rauhallisempi leikki. Lasten kanssa keskusteltiin liikunnasta. Esille tuli esimerkiksi televisiosta tullut jalkapallopelejä ja edellisenä päivänä päiväkodissa leikittyä juoksuleikkiä. Lapsia kehoitettiin onnistuneesta suorituksesta ja ehdotettiin eri tapoja liikkua pihalla. Aikuiset eivät juuri liikkuneet lasten mukana.

Hyödynsin havainnoinnin tuloksia liikuntaoppaan laadinnassa. Esimerkiksi oppaan osiossa ”lisää liikuntaa päiväkotipäiviin” (s. 4–10), on tarjottu vinkkejä ja leikkejä erityisesti ahtaisiin sisätiloihin. Tarve tämänkaltaiselle aktiviteetille näkyi selkeästi havainnoinneissa niin lasten, kuin aikuistenkin toiminnassa. Lapset olisivat halunneet leikkiä aktiivisempia leikkejä sisällä, mutta tilojen ahtaus ja turvallisuus seikat asettivat tähän rajoitteita. Oppaassa pyrin vas-



taamaan tähän tarpeeseen tuomalla varhaiskasvattajille leikkejä jotka onnistuvat myös sisällä turvallisesti ja ratkaisuja joilla liikuntaa voidaan lisätä sisällä.

Havainnoinnissa huomasin erilaisten liikuntavälineiden innostavan lapsia liikumaan. Liikuntavälineet toin oppaassa esille luvussa ”omaehtoinen liikkuminen ja ympäristö”. Oppaan sivuilla 12–13 on nostettu esille päiväkodeissa jo käytössä olleita liikuntavälineitä, sekä omia ehdotuksiani, joilla liikuntavälineiden valikoimaa voitaisiin monipuolistaa. Havainnoinneissa kävi ilmi joitain puutteita varhaiskasvattajien liikunnan tai liikuntakasvatuksen taidoissa. Tähän tarpeeseen oppaassa vastataan osiossa ” liikuntakasvatus ja varhaiskasvattajan rooli liikuttajana”. Osiossa kerrotaan miten varhaiskasvattaja voi omalla toiminnallaan vaikuttaa lasten liikuntaan päiväkodissa. Osiossa on myös vinkkejä varhaiskasvattajille, joiden avulla he voivat kehittää omia liikunnan ohjauksen taitojaan.

### **6.2.3 Nelikenttätöskentely, työskentelyn tulokset ja tulosten hyödyntäminen oppaan laatimisessa**

Käytin varhaiskasvattajien osallistamiseen ja kuulemiseen nelikenttätöskentelyä. Pohjana tähän työskentelymalliin käytin SWOT- työskentelyä, joka sopii hyvin toiminnan kehittämiseen ja tuomaan yhteisön ongelmia ja mahdollisuuksia esille. Tämä työskentelymalli sopii yhdessä työskentelyyn ja aivoriihiin. SWOT- mallissa tarkastellaan vahvuuksia (Strengths), heikkouksia (Weaknesses), mahdollisuuksia (Opportunities) ja uhkia (Threats). (Silfberg, 16–17.)

Halusin ottaa päiväkotien varhaiskasvattajien näkemykset ja kokemukset varhaiskasvatuksen liikunnasta mukaan oppaaseen ja hyödyntää heidän kokemuksiaan kehittämistyössä. Uskoin päivittäin lasten kanssa toimivilla varhaiskasvattajilla olevan liikunnasta sellaisia näkemyksiä ja kokemuksia, joita ei kirjallisuudessakaan nouse esille. Nelikenttätöskentelyn tarkoituksena oli myös herättää ja aktivoida kasvattajat pohtimaan oman päiväkotinsa liikuntaa jo ennen liikuntaoppaan julkaisemista. Työskentelyn alussa toimitin päiväkotien työntekijöille valmiit nelikenttäpohjat ja ohjeistin niiden käytön. Kasvattajat saivat itsenäisesti yksin tai tiimeissä täyttää ajatuksiaan nelikenttään. Työskentelyn sai toteuttaa anonyymisti. Halusin tällä työskentelyllä kuormittaa päi-

väkodin kiireistä arkea mahdollisimman vähän, ja mahdollistaa varhaiskasvat-  
tajille osallistuminen silloin kuin heidän aikatauluihin sopii. Nelikenttäpaperit  
olivat päiväkodeissa kahvihuoneessa tai vastaavassa tilassa muutaman viikon  
ja kasvattajat saivat tehdä siihen lisäyksiä kukin omaan tahtiinsa.

Nelikenttätöskentelyyn otin mukaan vahvuuksia, heikkouksia ja mahdolli-  
suuksia kuvaavat kentät, sekä omana kenttänään lasten osallisuuden mahdol-  
listavan kentän. Muotoilin kenttien kysymykset siten että kenttiä voitiin täyttää  
itsenäisesti ilman jatkuvaa ohjeistusta. Nelikenttätöskentelyn pohja on saata-  
villa liitteenä 2.

Päiväkotien liikunnan jo olemassa olevia vahvuuksia tuotiin esille kysymyksel-  
lä: ” Millaista liikuntaa ja mitä liikuntakäytänteitä päiväkodissanne on? ” Kas-  
vattajien kertoman mukaan päiväkodeissa hyödynnetään vuodenaikoja ja ym-  
päristöä liikunnassa, sekä kokeillaan monipuolisesti eri lajeja kuten hiihtoa,  
luistelua, uintia, tehdään retkiä, leikitään liikuntaleikkejä, laululeikkejä ja kokeil-  
laan erilaisia pelejä. Päiväkodeissa on ohjattua liikuntaa viikoittain ja ulkoilua  
kaksi kertaa päivässä, jolloin lapset liikkuvat omaehtoisesti.

Päiväkodin liikunnan heikkouksia ohjattiin pohtimaan kysymyksellä: ” Mitä ovat  
liikuntakasvatuksen haasteet varhaiskasvatuksessa?”.

Haasteeksi nähtiin etenkin lasten liikkumisen mahdollistavat tilat ja välineet.  
Päiväkotien sisätilat ovat ahtaita ja pihojen suunnittelussa voitaisiin huomioida  
paremmin lasten liikkuminen. Varhaiskasvattajat mainitsivat muita haasteita  
olevan liikuntaan liittyvät turvallisuusseikat, turhat säännöt, isot lapsiryhmät,  
liikunnasta puuttuvat taloudelliset resurssit sekä lasten laaja ikäjakauma.  
Myös kotoa tulevien liikuntatottumuksien ja asenteiden nähtiin vaikuttavan  
lasten liikkumiseen jopa negatiivisesti.

Liikkumisen mahdollisuuksia tuotiin esille kolmannessa kentässä, jossa kas-  
vattajia ohjeistettiin pohtimaan ideoita uusiin liikuntamuotoihin ja käytänteisiin.  
Kasvattajat halusivat kehittää erityisesti liikuntaympäristöjä ja jo olemassa  
olevien tilojen käyttöä. Sisätiloissa voisi olla liikuntaan kannustavia virikkeitä  
kuten renkaita, puolapuita ja ylipäättään tilaa liikkumiselle. Kasvattajat haluai-  
sivat tuoda ulos uusia monipuolisempia leikkivälineitä ja mahdollistaa lapsille  
monipuolisemmissa ympäristöissä liikkuminen, kuten metsäleikkipuistossa ja

erilaisissa telineissä. Kasvattajat ehdottivat liikunnan suunnittelua etukäteen. Esille nostettiin myös mahdollinen yhteistyö paikallisten seurojen ja järjestöjen kanssa. Kasvattajien mukaan tämä voisi helpottaa liikuntaharrastuksen löytämistä ja mahdollistaa monipuolisen lajikohtaisen liikkumisen.

Neljännessä kentässä varhaiskasvattajilla oli tehtävänä kysyä lapsilta ajatuksia ja toiveita liikunnasta. Lasten osallisuus on varhaiskasvatuslaissakin määriteltä. Sen mukaan lapsella tulee olla mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa häntä koskeviin asioihin (varhaiskasvatuslaki 8.5.2015/580). Myös varhaiskasvatussuunnitelman perusteet määrittävät lasten osallisuutta päivähoidossa. Varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaan osallisuus on osa päiväkodin toimintakulttuuria ja lapset osallistuvat päiväkodin toiminnan suunnitteluun (varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016, 63.) Tässä kentässä varhaiskasvattajat toivat esille nimenomaan lasten ajatuksia ja toiveita liikunnasta. Lapset pitivät erityisesti ulkona tapahtuvasta liikunnasta, kuten retkistä, jalkapallosta, mäenlaskusta ja hiihtämisestä. Sisällä lapset kertoivat pitävänsä temppuradoista, tanssista ja oman ryhmän salivuorosta. Esille nousi myös välineiden vähäinen määrä ulkona ja erilaiset retket joilla lapset olivat käyneet.

Liikuntaoppaan kehittämisessä hyödynnettiin myös nelikenttätöskentelyn tuloksia. Varhaiskasvattajat nostivat nelikentässä esille liikunnan suunnittelun etukäteen. Tähän välineeksi varhaiskasvattajille on oppaaseen tuotu liikunnanvuosikello oppaan sivulla 17. Varhaiskasvattajat näkivät liikunnan haasteena päiväkodeissa tilojen ja taloudellisten resurssien puutteen. Tähän haasteeseen liikuntaopas tarjoaa osiossa ”lisää liikuntaa päiväkotiin” ideoita sisällä pienissäkin tiloissa toteutettavaan liikuntaan. Iso osa vinkeistä on ilmaisia tai edullisia toteuttaa. Varhaiskasvattajat kokivat lasten liikkumisen haasteena kotoa tulevat käytännöt ja asenteet liikuntaan. Tähän haasteeseen oppaassa vastaa sivuilta 26 –28 löytyvät liikuntavinkit perheille ja vinkit siihen, miten varhaiskasvattajat voivat tukea lasten liikkumista myös päiväkotipäivien ulkopuolella. Nelikentässä lapset toivat esille pitävänsä temppuradoista, tanssista ja retkistä. Lasten toiveiden pohjalta liikuntaoppaaseen on tuotu sivulle 22 ideoita temppurataan, sivulle 22 ideoita musiikkiliikuntaan ja lasten toiveet retkistä on huomioitu sivun 25 luontoliikunta vinkeissä ja sivun 28 ”mitä tänään tehtiin” laatikossa.

## 7 OPINNÄYTETYÖN TUOTOS JA ARVIOINNIN TULOKSET

Opinnäytetyössäni kehittämistyön tuotoksena on liikuntaopas varhaiskasvattajille. Liikuntaoppaan kokoamiseen käytin lähtökohtina havainnoinneissa, ja nelikenttätöskentelyssä esille nousseita seikkoja. Keräsin oppaaseen myös vinkkejä ja ideoita alan kirjallisuudesta. Olen käyttänyt liikuntaoppaan sisältöjen kehittämiseen omia kokemuksiani ja ideoitani lasten liikunnasta. Liikuntaopas tarjoaa varhaiskasvattajille keinoja kehittää päiväkodin liikuntakäytäntöitä, liikunta tottumuksia ja liikuntakasvatusta ja sitä kautta lisätä lasten liikunnasta päiväkotipäivän aikana. Julkaisin oppaan yhteistyö päiväkodille paperisena versiona, jotta sitä on helppo käyttää ajasta ja paikasta riippumatta päiväkodin arjessa. Paperinen opas on myös monelle ihmiselle konkreettisempi, kuin sähköisessä muodossa oleva. Useat päiväkodit ovat ottaneet käyttöönsä erilaisia tablet-laitteita, joten lähetin oppaan myös PDF- tiedostona, jotta opas tavoittaa useamman kasvattajan.

### 7.1 Liikuntaoppaan sisällöt

Liikuntaoppaan sisällöt on jaettu viiteen eri osa- alueeseen: *1) liikunnan lisääminen päiväkotipäiviin, 2) omaehtoisen liikunnan tukeminen ja ympäristö, 3) liikuntakasvatus, 4) ohjattu liikunta ja 5) Perheiden liikkumisen tukeminen.* Tähän jakoon päädyin havainnoinneista ja nelikenttätöskentelystä saatujen tietojen perusteella. Liikuntaoppaan sisällöt vastaavat siihen tarpeeseen, mitä aineistonkeruussa on tullut esille.

1) Liikunnan lisääminen päiväkodin rutiineihin (Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin- liikuntaopas varhaiskasvattajille s.4 ). Erityisesti varhaiskasvattajien kanssa tehdyssä nelikenttätöskentelyssä esille nousi päiväkodin kiireinen arki ja liikunnan sovittaminen siihen. Liikunnan ei tarvitse aina olla erillinen toiminto päivässä, vaan liikettä voidaan lisätä yksinkertaisillakin järjestelyillä päiväkodin arjen keskelle. Lapset rakentavat liikkeen ja toiminnan kautta itselleen mielikuvia ja oppivat tätä kautta uusia asioita sekä hahmottamaan syy-seuraussuhteita. Liikunta aktivoi aisteja ja näin ollen jättää vahvoja muistijälkiä tehdyistä asioista. (Hujala & Turja 2012, 137–138.) Tämän takia liikuntaa tulisi integroida päiväkodin päivien kaikkiin toimintoihin.

Moni varhaiskasvattaja nosti nelikenttätöskentelyssä päiväkodin liikunnan

järjestämisen haasteeksi ympäristön ja tilojen rajalliset puitteet sekä ajanpuutteen. Tähän aiheeseen paneutuu oppaan osio ”Lisää liikuntaa päiväkotiin”. Osiossa on vinkkejä aamupiiriin ja siirtymisiin, sekä tietoa liikkumisen hyödyistä ja tärkeydestä. Osion vinkit on suunniteltu toteutettavaksi myös ahtaissa tiloissa. Yksi osion vinkeistä on eläinjoogakortit, joiden idea on lähtöisin Meri Mortin kehittämistä eläinjoogakorteista. Eläinjoogakorttien käyttäminen ei vaa di välttämättä paljoa tilaa ja niiden avulla voidaan harjoitella kehonhallintaa ja kehotietoisuutta. (Mort 2018.)

2) Omaehtoisen liikunnan tukeminen ja ympäristö (Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin- liikuntaopas varhaiskasvattajille, s.11 ). Päiväkotipäivissä suurin osa liikkumisesta pohjautuu lasten omaehtoiseen liikkumiseen. Omaehtoiseen liikkumiseen vaikuttaa suuresti lasten käytettävissä olevat liikuntaympäristöt.(Sääkslahti 2018, 133.) Tämä nousi esille havainnoinneissa ja varhaiskasvattajien kertomana nelikenttätöyskentelyssä. Varhaiskasvattajat halusivat kehittää lasten liikuntaympäristöjä. Lasten omaehtoista liikkumista käsittelevässä osiossa paneudutaankin omaehtoisen liikkumisen tärkeyteen ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Osiossa tarjotaan myös vinkkejä omaehtoisen liikkumisen tukemiseen ja ympäristön muokkaamiseen liikunta edistäväksi.

3) Liikuntakasvatus (Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin- liikuntaopas varhaiskasvattajille, s.15). Liikuntakasvatus luo raamit päiväkodissa toteutettavalle liikunnalle. Liikuntakasvatuksen toteuttamisen haasteet ja puutteet ilmenivät havainnoinneissa, joten nostin liikuntakasvatuksen omaksi osiokseen oppaassa. Liikuntakasvatuksen osio käsittelee kasvattajien roolia päiväkodin liikunnan toteuttajina. Osioon on sisällytetty liikunnan vuosikello, jota päiväkodit voivat hyödyntää sellaisenaan tai muokata omalle päiväkodilleen sopivan liikuntakellon. Tarve vuosikellolle nousi myös nelikenttätöyskentelyssä, jossa varhaiskasvattajat nostivat esille liikunnan suunnittelun tarpeen. Vuosikello on toimintamalli, jolla voidaan hallita suunnittelua ja toiminnanohjausta. Vuosikello kannattaa luoda vuoden alussa ja muokata sitä tarvittaessa vuoden kuluessa. (Lyytikäinen, Innokylä 2013.) Liikuntakasvatuksen osiossa on tuotu kasvattajille välineeksi myös liikunnan havainnointilomake, jota voi käyttää apuna päiväkodin liikunnan kehittämiseen ja pedagogiseen dokumentointiin. Pedagoginen dokumentointi on varhaiskasvatussuunnitelman perusteiden mukaista toimintaa, jonka tarkoituksena on kerätä tietoa kehittämistyön pohjaksi (Ope-

tushallitus 2016, 37). Havainnoinneissa nousi esille kehittämistarve päiväkodin liikuntakäytänteille ja liikuntakasvatukselle. Tähän työvälineeksi toin havainnointilomakkeen liikuntaoppaaseen liikunnan kehittämiseen päiväkodeissa.

4) Ohjattu liikunta (Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin- liikuntaopas varhaiskasvat-  
tajille, s.20) Lapset toivoivat nelikenttätöskentelyssä ohjattuja liikuntahetkiä. Ohjattua liikuntaa käsittelevässä osiossa on paneuduttu liikunnan ohjaamisen haasteisiin, liikunnan suunnitteluun, ja annettu valmiita liikuntaleikkejä ja tehtäviä toteutettavaksi päiväkodilla. Näiden mallien ja esimerkkien kautta kasvat-  
taja voi itse ohjata liikuntaa ja kehittää omaa työskentelyään osion ohjeiden pohjalta. Ohjatun liikunnan osion leikkien ja vinkkien kehittämisessä on käytetty osittain alan kirjallisuutta. Tarvittaessa olen soveltanut leikkejä päiväkoteihin sopivaksi. Osa leikeistä on leikkejä joita olen itse oppinut muilta ja kehittänyt omia lastenliikuntaryhmiäni varten.

5) Perheiden liikkumisen tukeminen (Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin- liikunta-  
opas varhaiskasvattajille, s. 26). Asenteet liikuntaan ja liikunnallinen elämän-  
tapa muotoutuu jo lapsena, joten kotoa ja vanhemmilta saatu malli on tärke-  
ässä osassa liikuntatottumusten kehittymisessä. ( Hujala & Turja, 2012, 150). Näin ollen liikuntaoppaan viimeisessä osiossa on tarjottu vinkkejä ja ideoita liikunnan tukemiseen myös kotona. Tähän tarve nousi nelikenttätöskentelyssä, jossa kasvattajat mainitsivat kodin ja perheen roolin lasten liikunnassa. Havainnoineista osioon nousi idea liikunnallisiin vanhempainiltoihin.

Jokaisen oppaan osion lopussa on kasvattajille suunnattu ”pohdittava” laatikko, jonka tarkoituksena on herättää kasvattajia miettimään oppaan sisältöjä ja siirtämään käytänteitä omaan ympäristöönsä. Pohdittavat kysymykset liittyvät kunkin osion sisältöihin ja voivat toimia pohjana esimerkiksi päiväkodissa tehtävälle liikuntakasvatuksen kehittämistyölle.

## 7.2 Arviointi

Arvioinnissa voidaan keskittyä arvioimaan, joko kehittämisprosessia ja sen onnistumista tai kehittämisprosessin tuotosta. Kehittämistyössä tuloksen arviointi on usein haasteellista, sillä valmiita mittareita onnistumisen mittaamiseen ei ole. Arvioinnissa tuloksia tuleekin mitata kehittämistyölle asetettuihin

tavoitteisiin. ( Heikkilä ym. 2008, 127–129.) Kehittämistyön arvioinnissa halusin keskittyä liikuntaoppaan arviointiin, sillä se on kehittämistyössä avainasemassa. Varhaiskasvattajat täyttivät arvioinnin, kun liikuntaopas oli ollut heillä käytössä noin kaksi kuukautta. Arvioinnissa päädyin käyttämään paperista palautelomaketta (liite 3), jotka varhaiskasvattajien oli helppo täyttää silloin kuin heille sopi. Palautelomakkeen sai täyttää anonyyminä yksin tai tiimin kanssa. Palautelomakkeella halusin palautetta nimenomaan siitä, miten pääsin opinnäytetyölleni asettamiini tavoitteisiin. Lomakkeen kysymykset koskivat sitä miten opas on vaikuttanut varhaiskasvattajien käytännön työhön ja päiväkodin liikuntaan.

Yhteensä sain yhdeksän täytettyä palautelomaketta. Varhaiskasvattajat saivat itse päättää haluavatko vastata palautteeseen yksin vai tiiminsä kanssa, joten tarkkaa palautetta antaneiden määrää ei ole saatavilla. Arviointi on koostettu jäsentelemällä saatu palaute.

Yleisesti opasta pidettiin monipuolisena kokonaisuutena josta löytyi uusia vinkkejä päiväkodin arkeen. Opasta pidettiin selkeänä, informatiivisena, käytännönläheisenä ja helppolukuisena. Useampi kasvattaja oli nostanut hyvänä seikkana esille liikunnanvuosikellon sekä valmiit liikuntavinkit, kuten eläinjougan. Liikuntaoppaan kehittämiskohteena nähtiin se, ettei oppaassa ollut liikuntavinkkejä ikäryhmittäin. Oppaaseen toivottiin myös lisää ohjeita valmiisiin liikuntatuokioihin ja leikkeihin.

Kasvattajat kokivat oppaan antaneen lisää ymmärrystä siihen, miksi liikunta on niin tärkeää varhaiskasvatuksessa. Oppaan koettiin vahvistaneen liikuntakasvatustaitoja, sekä antaneen aihetta tarkastella kasvattajien omia asenteita ja tottumuksia varhaiskasvatuksen liikuntaa kohtaan. Kahdessa palautelomakkeessa kasvattajat eivät kokeneet liikuntaoppaan vaikuttaneen heidän ajatuksiinsa liikunnasta varhaiskasvatuksessa.

Kasvattajien mukaan liikuntaopas antoi vinkkejä käytännöntyöhön, ja siihen miten liikuntaa voi yhdistää myös ohjattujen liikuntahetkien ulkopuolelle. Seitsemässä palautelomakkeessa kasvattajat kertovat ottaneensa oppaan vinkkejä jo käyttöön työssään tai aikovat tulevaisuudessa ottaa.

Oppaan ei juurikaan koeta lisänneen liikunnan määrää vielä päiväkodeissa, mutta moni kasvattaja uskoo liikuntaoppaan lisäävän liikuntaa tulevaisuudessa. Oppaan kerrotaan herättäneen keskustelua liikunnasta päiväkodeilla ja sen uskotaan vaikuttavan sitä kautta päiväkodin liikuntakäytänteisiin.

## **8 POHDINTA**

Opinnäytetyöni aihe on ennen kaikkea tärkeä ja ajankohtainen. Lasten liikkuminen on vähentynyt ja mielestäni päivähoito on yksi hyvä ympäristö vaikuttaa liikunnan määrään ja asenteisiin. Välillä olisi hyvä pysähtyä pohtimaan sitä, miten liikunnan vähentyminen vaikuttaa lapsiin ja millaisia vaikutuksia liikkumattomuudella on myöhemmin.

### **8.1 Tulosten arviointi ja johtopäätökset**

Opinnäytetyöni tavoitteena oli lisätä lasten liikuntaa päiväkotipäivien aikana. Jo opinnäytetyön alustavassa suunnittelussa tutkiessani päiväkotien liikuntaa nousi esille varhaiskasvattajien rooli lasten liikunnan määrässä päiväkotipäivien aikana. Päiväkotien erilaiset liikuntaresurssit ja se miten tärkeänä päiväkodit pitävät lasten liikuntaa asettavat lapset eriarvoiseen asemaan liikunnan suhteen. Kun päiväkodeissa, joissa lapset liikkuvat aktiivisimmin lapset yltyvät 2,5h päivittäiseen reippaaseen aktiivisuuteen, jää päiväkodeissa joissa lapset liikkuvat vähiten lapsikohtainen reipas aktiivisuus alle viiteen minuuttiin (Reunamo & Kyhälä 2016, 54–56). Mielestäni ero on valtava ja vähiten liikkuvissa päiväkodeissa lasten aktiivisuus jää hälyttävän alhaiseksi. Näihin haasteisiin vastaamaan kehitin liikuntaoppaan lisäämään varhaiskasvattajien tietoisuutta liikunnasta varhaiskasvatuksessa. Liikuntaopasta varten keräsin tietoa päiväkotien liikunnasta yhteistyöpäiväkotien varhaiskasvattajilta, tämä näkyy mielestäni onnistuneesti oppaassa. Oppaan sisällöt käsittelevät niitä aiheita, jotka ovat nousseet esille varhaiskasvattajien kanssa tehdyssä nelikenttätöskentelyssä ja havainnoinneissa.

Aineistosta esille nousseita ydinaiheita ovat liikunnan lisääminen päiväkotipäiviin, liikuntaympäristöt ja varhaiskasvattajan rooli päiväkodin liikunnassa. Kehittämistyön aineistosta nousi esille päiväkodin ahtaat tilat ja liikunnan vähäiset resurssit. Resurssien puutetta nähtiin niin taloudellisissa seikoissa, kuin henkilökunnan määrässä ja henkilökunnan osaamisessakin. Lapsiryhmät ovat



suuria, joka aiheuttaa omat haasteensa liikunnan toteuttamiselle. Nämä seikat vaikuttavat merkittävästi liikuntaan päiväkotipäivissä. Liikuntaoppaassa on tarjottu ratkaisuja näihin haasteisiin erilaisilla pieniin tiloihin sopivilla liikuntaratkaisuilla, sekä ideoilla miten pientäkin tilaa voidaan hyödyntää liikunnassa.

Liikuntaympäristöjen merkitys on noussut esille niin havainnoinneissa, kun nelikenttätöskentelyssäkin. Päiväkodin pihat olivat havainnoinneissa tasaisia ja helppokulkuisia. Lapsia liikkumaan innostivat erilaiset kiipeilytelineet ja liikuntavälineet sekä kaverit. Varhaiskasvattajat kertoivat nelikentässä haluavansa tarjota lapsille monipuolisempia liikkumisympäristöjä ja välineitä. Liikuntaoppaassa on paneuduttu liikuntaympäristön ja välineiden vaikutukseen liikunnan lisääjinä. Ja kerrottu vinkkejä erilaisiin virikkeisiin, joilla on helppo tuoda vaihtelua liikuntaympäristöön.

Nelikentässä ja havainnoinnissa nousi esille se että osa varhaiskasvattajista tuntee liikunnan ohjaamisen ja liikuntakasvatuksen toteuttamisen päiväkodissa haastavaksi. Haasteena nähtiin liikuntatuokioiden järjestäminen ja ylipäättään ajan puute liikunnalle. Havainnoinneissa esille tuli esille kehitettäviä seikkoja varhaiskasvattajien liikunnan ohjaamisessa ja liikuntakasvatuksessa. Tähän tarpeeseen liikuntaoppaassa on kerrottu vinkkejä liikunnan suunnitteluun, ohjaamiseen ja havainnointiin.

Liikuntaoppaaseen on nostettu esille niitä aiheita, jotka varhaiskasvattajat näkivät haasteellisena ja toisaalta myös hyviä toimivia jo olemassa olevia käytänteitä suoraan päiväkotien arjesta. Varhaiskasvattajien nelikentässä esille nostamia aiheita olivat esimerkiksi tilanpuute, isot lapsiryhmät, välineiden vähäisyys ja vähäiset resurssit. Näihin haasteisiin on oppaassa pyritty vastaamaan. Havainnoinneissa nousi esille hyviä päiväkodeissa toimivia liikuntakäytänteitä. Tässä yhteydessä toimivilla liikuntakäytännöillä tarkoitetaan niitä asioita ja tekoja, jotka lisäävät lasten liikkumista päiväkotipäivän aikana. Havainnoinneista oppaaseen nousi esimerkiksi liikunnallinen aamupiiri, useat edulliset liikuntavälineet kuten pahvilaatikot ja majanrakennus tarvikkeet sekä retkeily lähimetsään.

Halusin tuoda oppaalla myös jotain uutta näiden päiväkotien käyttöön, joten hyödynsin alan kirjallisuutta oppaan sisältöjen ideoinnissa. Keräsin alan kirjal-

lisuudesta ideoita päiväkotien liikuntaan ja muokkasin niitä osittain vastamaan paremmin päiväkodin tarpeisiin, sekä liitin oppaaseen omaa pedagogiikkaani. Itse liikuntaopas on informatiivinen ja selkeä kokonaisuus, jossa on nostettu esille kunkin aihealueen pääpointteja.

## **8.2 Opinnäytetyön prosessin pohdinta**

Opinnäytetyöni prosessi alkoi loppuvuodesta 2017. Opinnäytetyöni aiheen valintaan vaikutti suuresti oma kiinnostukseni aiheeseen, sekä omat kokemukseni lasten ja liikunnan parissa. Liikunta on aina ollut tärkeää minulle, ja olen oman työni kautta lasten liikunnan parissa nähnyt liikunnan hyödyt lapsissa. Aihe tuntuu olevan myös alan ammattilaisille tärkeä ja ajankohtainen, sillä löysin opinnäytetyölleni yhteistyötahot nopeasti. Yhteistyöhön olisi halunnut lähteä yhteensä viisi eri päiväkotia, mutta resurssien ja ajanpuutteen takia päädyin valitsemaan kaksi yhteistyökumppania.

Tein opinnäytetyöni suhteellisen nopealla aikataululla, joka asetti omat haasteensa opinnäytetyön jokaiselle vaiheelle. Opinnäytetyössäni vaiheet oli tehtävä tietyssä järjestyksessä, eikä seuraavaa vaihetta voinut aloittaa ennen kun edellinen oli valmistunut. Tämä osaltaan motivoi pitämään aikataulusta kiinni. Prosessissa auttoi hyvän aikataulun tekeminen jo alussa ja siitä kiinni pitäminen. Opinnäytetyön prosessi opetti minulle prosessinhallintaa ja aikatauluttamista. Yhteistyö päiväkotien kanssa yhteydenpitoa käytiin pitkälti sähköpostitse, joka osoittautui tässä prosessissa hyvin toimivaksi viestintäkanavaksi.

Toteutin havainnoinnit ja nelikenttätöskentelyn päiväkodeilla alkuvuodesta 2018. Kerätyn aineiston pohjalta työstin liikuntaopasta pari kuukautta ja valmiin liikuntaoppaan annoin päiväkodeille käyttöön keväällä 2018. Tässä kohtaa aikatauluni oli selvästi liian tiukka. Väljempi aikataulu olisi mahdollistanut liikuntaoppaan huolellisemman työstön, ja mahdollisuuden kerätä esimerkiksi varhaiskasvattajilta välipalautetta oppaasta ennen oppaan valmistumista.

Toteutetut havainnoinnit vastasivat mielestäni tarpeeseen. Sain kerättyä tietoa miten lapset liikkuvat päiväkodeissa, ja millaisia liikkumisen mahdollisuuksia päiväkodit tarjoavat. Havainnointilomake oli toimiva apuväline havainnointiin, ja tuki havainnointiani auttaen keskittämään huomion niihin asioihin, jotka oli-

vat oleellisia kehittämistyöni kannalta. Yhteensä havainnointikertoja oli neljä, joka osoittautui melko vähäiseksi määräksi tämänkaltaiseen havainnointiin. Tehdyt havainnoinnit jäivät yksittäisiksi havainnoinneiksi, eikä havainnoinnin tuloksia voi yleistää.

Nelikentän täyttämiseksi ei ollut varattu mitään erillistä aikaa, vaan se toteutettiin työn lomassa. Arvelin tämän vaikuttavan varhaiskasvattajien vastaamisinnokkuuteen. He lähtivät kuitenkin innokkaasti mukaan työskentelyyn ja sain nelikenttään monipuolisia vastauksia, joita pystyin hyödyntämään toivomallani tavalla liikuntaoppaan kokoamisessa. Pelkän nelikentän käyttäminen jätti varhaiskasvattajien osallistumisen oppaan tekoon melko hataraksi, mutta toisaalta ei kuormittanut liikaa varhaiskasvattajia ja nosti tehokkaasti esille tärkeimmät pointit aiheesta. Yksi syy nelikenttätöskentelyn toteuttamiselle näin oli myös puhtaasti aikataulullinen seikka.

Opinnäytetyön prosessissa haastavaa oli tiedonkeruun menetelmien löytäminen. Halusin kerätä tietoa liikuntaoppaan kehittämistä varten tehokkaasti ja luotettavasti. En halunnut sitoa varhaiskasvattajia liikaa tähän prosessiin ja toisaalta halusin välttää myös itse tekemästä turhaa työtä tiedon keräämiseksi, jonka voi saada helpommin ja tarkemmin oikeilla menetelmillä. Tutustuin useisiin erilaisiin tiedonkeruun menetelmiin ja valitsin ne joiden uskoin vastaavan tarpeeseen ja joiden avulla saan haluamaani tietoa. Näin jälkikäteen ajateltuna valitut menetelmät toimivat, mutta eivät parhaalla mahdollisella tavalla. Tästä prosessista viisastuneena valitsisin käytettyjen menetelmien lisäksi jonkin menetelmän, jolla varhaiskasvattajat saisi enemmän mukaan liikuntaoppaan kehittämisprosessiin.

### **8.3 Luotettavuus ja eettisyys**

Huomioin opinnäytetyössäni tutkimusetiikan ja hyvän tutkimuskäytännön mukaiset toimintatavat. Kerroin avoimesti päiväkodin henkilökunnalle ja lasten vanhemmille prosessin alkuvaiheessa mistä havainnoinnissa on kyse, mihin tuloksia käytetään ja keräsin tarvittavat tutkimusluvut havainnoiteja varten kirjallisena. Käytin liikuntaoppaan kuvituskuvina valokuvia lapsista. Näitä kuvia varten keräsin kuvausluvut lasten vanhemmilta ja kerroin mihin tarkoitukseen

kuvat tulevat. Kuvia ei tulla käyttämään missään muussa yhteydessä. Kysyin kuvattavilta lapsilta myös suullisesti saako heistä ottaa kuvia.

Kerätty aineisto on esitetty opinnäytetyössä siten, ettei yksittäisiä lapsia tai varhaiskasvattajia voida tunnistaa. Havainnointilomakkeet ja muu tunnistustietoja sisältävä aineisto tuhotaan asiaankuuluvalla tavalla opinnäytetyö prosessin loputtua.

Havainnoinnilla ja nelikenttätöskentelyllä kerätty aineisto edustaa mielestäni hyvin yhteistyöpäiväkoteja. Nelikenttätöskentelyyn osallistui suurin osa päiväkotien henkilökunnasta. Havainnoinneilla kerätty aineisto on hyvin linjassa aiemman tutkimustiedon kanssa ja tukee käsityksiä lasten liikkumisen tilanteesta.

#### **8.4 Tulosten hyödynnettävyys ja jatkotutkimusaiheet**

Kehittämistyön tuotoksena syntynyttä liikuntaopasta voidaan hyödyntää erilaisissa päiväkodeissa ja näin lisätä varhaiskasvattajien liikunnantietämystä. Uskon liikuntaoppaan olevan matalankynnyksen lähestymiskeino liikuntaan myös niille varhaiskasvattajille, joille liikunta ei ole niin tuttua aluetta. Aion hyödyntää liikuntaopasta myös omassa työssäni tulevaisuudessa.

Aiheiden käsittely liikuntaoppaassa jää mielestäni melko pintaraapaisuksi kunkin aihealueen kohdalla. Aiheena liikunnan lisääminen on laaja, ja materiaalia olisi riittänyt kattavampaankin teokseen. Liikuntaoppaan tavoite oli lisätä päiväkotien liikuntaa lisäämällä varhaiskasvattajien liikunnan osaamista ja tietämystä. Tähän tavoitteeseen työssäni ei mielestäni täysin päästy, vaan varsinainen liikunnan lisääntyminen näkyy vasta myöhemmin tulevaisuudessa. Liikuntaopas tavoitti kuitenkin hyvin yhteistyö päiväkotien varhaiskasvattajia ja heidän kertomansa mukaan vaikutti heidän liikunnan tietotaitoihin.

Liikuntaoppaan kehittämistyöstä saatua tietoa varhaiskasvatuksen liikunnan haasteista voitaisiin hyödyntää jatkotutkimuksessa tai kehittämistyössä. Kiinnostava tutkimusaihe olisi esimerkiksi tutkia varhaiskasvattajien liikunnankoulutuksen, tai varhaiskasvattajan oman liikunta taustan vaikutusta lasten liikunnan määrään päiväkotipäivissä. Varhaiskasvatuksen liikunnan kehittämistyös-

sä kehittämiskohteena voisi olla esimerkiksi paikallisten urheiluseurojen ja päiväkotien välinen yhteistyö tai varhaiskasvattajien liikuntakoulutuksen kehittäminen yhteisöllisen kehittämisen menetelmillä.

## LÄHTEET

Gottfried, M. & Vi-Nhuan, L. 2017. Is full- day kindergarten linked to children's physical activity?.PDF- Dokumentti. Saatavissa:

<https://doi.org/10.1016/j.ecresq.2017.03.003> [viitattu 16.1.2018].

Haapala, E., Paulakka, A., Haapala, H. & Lakka, T. 2016. Fyysisen aktiivisuuden ja fyysisen passiivisuuden yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin lapsilla.

Teoksessa Opetus – ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2016:22. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. PDF- dokumentti.

Saatavissa:

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.6.2018].

Heikkilä, A., Jokinen, P & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. 1. painos. Helsinki: WSOY.

Huhtanen, E. 2016. Mediakasvatusseuran julkaisuja 5/2016 Lasten mediamaailma pähkinänkuoressa. PDF- dokumentti. Saatavissa:

<http://www.mediakasvatus.fi/wp-content/uploads/2016/12/Lasten-mediamaailma-pahkinankuoressa.pdf> [viitattu 8.6.2018].

Hujala, E., Turja, L. & Alijoki, A. 2017. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 4. painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Hujala, E & Turja, L. 2012. Varhaiskasvatuksen käsikirja. 2012. 2. painos. Jyväskylä: PS- kustannus.

Jaakkola, T., Liukkonen, J. & Sääkslahti, A. 2013. Liikuntapedagogiikka. Jyväskylä: PS- kustannus.

Kajanoja, J. 2005. Mitä on hyvinvointi? WWW- dokumentti. Saatavissa:

[http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap\\_3\\_2005\\_hyvinvointi.html](http://www.stat.fi/tup/kuntapuntari/kuntap_3_2005_hyvinvointi.html) [viitattu 16.6.2018].

Karila, K. 2016. Vaikuttava varhaiskasvatus, Tilannekatsaus toukokuu 2016. PDF- tiedosto. Saatavissa:

[https://www.oph.fi/download/176638\\_vaikuttava\\_varhaiskasvatus.pdf](https://www.oph.fi/download/176638_vaikuttava_varhaiskasvatus.pdf) [viitattu 24.7.2018].

Kettunen, H. 2008. Lasten kokema hyvinvointi porilaisissa peruskouluissa. PDF- dokumentti. Saatavissa:

[https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18694/1/URN\\_NBN\\_fi\\_jyu-200806195529.pdf](https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/18694/1/URN_NBN_fi_jyu-200806195529.pdf) [viitattu 16.6.2018].

Kärki, S. 2015. Lastentarhanopettaja liikuntakasvattajana. PDF- tiedosto. Saatavissa: <https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/97580/GRADU-1435565361.pdf?sequence=1> [viitattu 23.7.2018].

Lyytikäinen, M. Innokylä vuosikello. WWW- dokumentti. Saatavissa:

<https://www.innokyla.fi/web/malli263042> [viitattu 16.7.2018].

Mikkelin varhaiskasvatussuunnitelma. 2017. PDF-dokumentti. Kasvatus- ja opetuslautakunta 30.5.2017. Liite 1 § 44. <https://peda.net/mikkeli>. [viitattu 6.6.2018].

Mäki, P., Hakulinen-Viitanen, T., Kaikkonen, R., Koponen, P, Ovaskainen, M.L., Sippola, R., Virtanen, S., Laatikainen, T. ja LATE työryhmä (toim.). 2010. Lasten terveys LATE-tutkimuksen perustulokset lasten kasvusta, kehityksestä, terveydestä, terveystottumuksista ja kasvuympäristöstä. PDF- dokumentti. Saatavissa:

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80056/3ebde5ad-1be7-4268-9167-df23095fca33.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 6.6.2018].

Mort, M. 20018. Eläinaiheet joogakortit lapsille. WWW- dokumentti. Saatavissa: <https://www.ipanainen.fi/tuote/elainaiheet-joogakortit-lapsille-meri-mort/> [viitattu 16.8.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016a. Iloa, leikkiä ja yhdessä tekemistä varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suositukset. PDF- dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75405/OKM21.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.6.2018].

Reunamo, J. & Kyhälä, A. 2016. Liikkuminen varhaiskasvatuspäivän osana. Teoksessa Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 54-61. [viitattu 16.7.2018].

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2016b. Tieteelliset perusteet varhaisvuosien fyysisen aktiivisuuden suosituksille. PDF- dokumentti. Saatavissa: <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/75406/OKM22.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 2.6.2018].

Silfberg, P. Ideasta projektiksi projektinvetäjän käsikirja. PDF- dokumentti. Saatavissa: [http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta\\_projektiksi.pdf](http://www.helsinki.fi/urapalvelut/materiaalit/liitetiedostot/ideasta_projektiksi.pdf) [viitattu 20.7.2018].

Soini, A. & Sääkslahti, A. 2017. Fyysinen aktiivisuus lapsen kasvun ja kehityksen tukena. Teoksessa Koivula, M., Siippainen, A. & Eerola- Pennanen, P (toim.) Valloittava varhaiskasvatus. E- kirja. Tampere: Vastapaino. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 4.7.2018].

Sääkslahti, A. 2018. Liikunta varhaiskasvatuksessa. 2.painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vaarama, M., Moisio, P & Karvonen, S. (toim.). 2010. Suomalaisten hyvinvointi. PDF- dokumentti. Saatavissa: <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80297/8cec7cec-5cf3-4209-ba7a-0334ecdb6e1d.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu: 16.6.2018] .

Varhaiskasvatuslaki 19.1.1973/36.

Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2016. Määräykset ja ohjeet 2016:17. Opetushallitus. PDF- dokumentti. Saatavissa: [http://www.oph.fi/download/179349\\_varhaiskasvatussuunnitelman\\_perusteet\\_2016.pdf](http://www.oph.fi/download/179349_varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet_2016.pdf) [viitattu 6.6.2018].

Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Tammi.



Vilkkä, H. 2006. Tutki ja havainnoi. Helsinki: Tammi.

Williams, H., Pfeiffer, K., O'Neill, J., Dowda, M., McIver, K., Brown, H. & Pate, R. 2008. Motor Skill Performance and Physical Activity in Preschool Children. Obesity 16, 1421- 1426. verkkojulkaisu. Saatavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1038/oby.2008.214> [viitattu 31.7.2018].

# LIIKUNNAN HAVAINNOINTILOMAKE

Paikka: \_\_\_\_\_

Aika: \_\_\_\_\_

Lasten määrä: \_\_\_\_\_

Ikäjakautuma: 0-1 vuotiaat \_\_\_\_\_ kpl

2-3vuotiaat \_\_\_\_\_ kpl

4-5vuotiaat \_\_\_\_\_ kpl

yli 5 vuotiaat \_\_\_\_\_ kpl

Sukupuolijakautuma: Tyttöjä \_\_\_\_\_ kpl ja poikia \_\_\_\_\_ kpl

## LASTEN LIIKKUMINEN

	Sisällä	Ulkona
1. Mikä innostaa lapsia liikku- maan?		
2. Mikä rajoittaa lasten liikku- mista?		

3. Miten lapset liikkuvat? (Leikissä, pelissä, tutkien..)		
4. Mitä lapset tekevät kun he eivät liiku?		
5. Muut havainnot lasten liikkumisesta:		

## YMPÄRISTÖ

	Sisällä	Ulkona
6.Mitä välineitä liikkumiseen ympäristö tarjoaa?		
7.Ovatko liikuntavälineet lasten saatavilla?		
8. Millaisia liikkumisympäristöjä on lasten käytettävissä?		
9. Kannustaako ympäristö lapsia liikkumaan?		
10.Muut havainnot ympäristöstä:		

# LIIKUNTAKASVATUS

	Sisällä	Ulkona
11.Millaista aikuislähtöistä/ohjattua liikuntaa päivässä on?		
12.Kannustavatko kasvattajat lapsia liikkumaan? Miten?		
13.Toteuttavatko kasvattajat liikuntakasvatusta? Miten?		

15. Osallistuvatko kasvattajat itse liikuntaan tai antavat esimerkkiä liikkumiseen?		
16. Käytetäänkö liikuntaa menetelmänä kasvatuksessa? ( Kasvattaminen liikunnan avulla)		
17. Muut havainnot liikunta-kasvatuksesta:		

**Nelikenttätöskentelyn pohja**

Millaista liikuntaa ja mitä liikuntakäytänteitä päiväkodissanne on?

Mitä uusia liikuntamuotoja ja käytänteitä päiväkodissanne voisi olla?

Mitä ovat liikuntakasvatuksen haasteet varhaiskasvatuksessa?

Lasten ajatuksia ja toiveita liikunnasta:

**Palaute liikuntaoppaasta**

Toimitin päiväkotinne maaliskuussa varhaiskasvattajille suunnatun liikuntaoppaan nimeltään Lisää liikuntaa päiväkotipäiviin. Jos tutustuit oppaaseen, toivoisin sinun antavan siitä myös palautetta. Palautteen voit antaa anonymina. Vastauksia voidaan käyttää opinnäytetyössäni niin, ettei vastaajaa voida tunnistaa.

Terveisin Viivi Toropainen

[viivi.toropainen@edu.xamk.fi](mailto:viivi.toropainen@edu.xamk.fi)

Mikä liikuntaoppaan sisällössä oli mielestäsi hyvää?

Miten kehittäisit liikuntaopasta?

Onko opas vaikuttanut ajatuksiisi liikunnasta varhaiskasvatuksessa?  
Miten?

Miten liikuntaopas on vaikuttanut käytännön työhösi?

Otitko oppaan leikkejä tai vinkkejä käyttöön omassa työssäsi? Mitä?

Onko opas lisännyt mielestäsi lasten liikkumista päiväkodissanne? Miten?

Muuta/ sana on vapaa: